HİPNOZ TELKİNLERİ

DR. BÜLENT URAN

2. Baskı

HİPNOZ TELKİNLERİ

HİPNOZ TELKİNLERİ

Dr. Bülent URAN

PUSULA YAYINEVİ
PUSULA KİŞİSEL GELİŞİM, PSİKOLOJİK DESTEK,
DANIŞMANLIK ve SAĞLIK EĞİTİM MER. TİC. LTD. ŞTİ.
Kızılırmak Mah. 1443. Sok. Can Apt. No: 33/3
Çukurambar / ANKARA
Tel: 0 312 213 01 32
Faks: 0 312 213 01 33
www.pusuladanismanlik.org

Editör
Merve Yavuzyılmaz

Kapak Tasarım ve Grafik Tasarım Mizampaj
Adil USLU

Hazırlık
Ütopya Grafik

Baskı
Poyraz Ofset - 0 312 384 1942
İvedik OSB 1534. Sk. No. 9 Ankara
Tel : 0 312 384 1942

ISBN: 978-605-4912-03-2

İkinCi Basım
Ekim 2014 - Ankara



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ

Hipnoz, telkin verme sanatıdır. Bir tıp doktoru olarak, 10 yıldır hipnozla ilgileniyorum. Hipnozdan kendi mesleğimde kişilerin yaşamlarını daha kaliteli bir seviyeye getirmek için yararlandım. Birçok meslek, değişik amaçlarla hipnozdan yararlanmaktadır. Sağlık çalışanları, eğitimciler, psikologlar, terapistler ve yaşam koçları bu meslekler arasında sayılabilir. 10 yılda hipnozla ilgili çok sayıda kitap okudum, DVD izledim ve eğitime katıldım. Birçok farklı uygulamayı gözlemledim ve deneme şansını buldum. Terapi veya eğitim amaçlı verilen telkinler söze dayalıdır. Söz söyleme ise ayrı bir sanattır. Hitabet sanatı denilen bir kavram vardır. İyi söz söyleyen kişiler toplumları etkiler. Etkilenmek değişimin temelidir. O halde iyi söz söyleyen yani iyi hatip olan kişiler, toplumsal olarak istemeseler de, kendilerini dinleyenlerin bir kısmını hipnoz yaparlar. İyi söz söylemek biraz çalışma, biraz da beceri işidir. Hipnoz uygulayıcısı bir kişinin iyi hipnotist olması için çok sayıda uygulama yapması gerekir. Bu çalışmalara yeni başlayanların iki temel arayışı vardır. Birincisi iyi bir hipnotik trans yaratmak, ikincisi ise etkin telkin verebilmektir.

Hipnozla ilgili temel bilgileri *Hipnozun Kitabı* isimli kitapta vermeye çalıştım. O nedenle, bu kitapta karşılaştığım, denediğim yüzlerce telkin içinde kendime göre daha etkili bulduğum telkin örneklerini verdim. Bu alanda kendini geliştirmek isteyenlere değişik durumlar için kullanabilecekleri bir kaynak yaratmaya çalıştım.

Telkinler pozitif ya da negatif olabilir. Hipnoz uygulamalarında olumsuz telkinlerden uzak dururuz. Çoğu zaman negatif telkini bile olumlu durumu kışkırtmak için yaparız. (Bunu yapamazsın dediğimiz zaman aslında yapmasını istiyoruzdur.)

Çoğu telkin direkttir. Doğrudan ne yapması gerektiğini ifade eder. Fakat insan bilinçaltı doğrudan telkinlere direnç geliştirme eğiliminde olabilir. Dolaylı telkinlere daha iyi yanıt verebilir. Bu nedenle, iyi bir hipnotist her iki tip telkini duruma göre seçmesini ve kullanmasını bilir. (Endirekt telkinleri güzel bir deyimle açıklayabiliriz. "Kızım sana söylüyorum, gelinim sen anla.")

Telkin çok açık bir şekilde ne yapılması gerektiğini söylüyorsa buna içerikli telkin deriz. ("İlkokula başladığın günü hatırla" gibi). Ayrıntı vermeden danışandan bir şey yapmasını istersek proses telkin kullanıyoruz demektir. ("Geçmişte keyif aldığın bir anı hatırlayabilirsin" gibi.). Ya da telkin otoriter veya permisif olabilir. Permisif telkin seçeneği danışana bırakan telkin tarzıdır (eğer istersen tarzı). Telkinlerle ilgili ayrıntılı teorik bilgiyi *Hipnozun Kitabı*'nda bulabilirsiniz.

METİN OKUMA NOTLARI

Hipnotik telkinleri okurken sadece içerik değil, telkinin veriliş şekli de önemlidir. Bunun için bazı telkin metinlerinde birtakım formatlar verilmiştir. Parantez içi italik kısımlar telkini verene açıklamalardır. Telkinin içeriği olarak okunmamalıdır. Üç noktadan (...) sonra cümle küçük harfle devam ediyorsa birkaç saniyelik bekleme tavsiye edilmektedir. Nokta sayısı arttıkça bekleme süresi uzatılmalıdır. Üç noktada sonra büyük harf başlıyorsa daha uzun beklemeler tavsiye edilmektedir. Verilen cümleyi bilinçaltının hazmetmesi için yeteri kadar zamanı sessiz olarak beklemek gerekmektedir. Bold (kalın) olarak işaretlenen kelimeler vurguyu ifade etmektedir. Sesimizi o kelimelerde biraz daha sertleştirerek dikkati çekilecek kelimeyi bilinçaltına vermek hedeflenmektedir.

BÖLÜM I

ERICKSONIAN BİR TELKİNİN ANATOMİSİ

Belirsizlikler Karşısında Rahat olabilme: *Günlük yaşamda zıtlıklar ve belirsizlikler karşısında hepimiz farklı tepkiler gösterir, farklı seçimlerde ya da kararlarda bulunuruz. Ama herkesin belirsizlikler karşısındaki mücadelesi verimli ve sonuç alıcı değildir. Belirsizlikler içimizde değişik duyguları kışkırtabilir. Bu durumlara karşı en iyi tepkileri nasıl belirleyebiliriz? Depresyonda olan ya da kaygılı kişiler belirsizliklere karşı olumsuz çıkarımlarda bulunur. Bulundukça da olumsuz ruh halleri kötüleşir. Kendilerini yıpratan ve daha da kötü hisseden açıklamalar ve beklentiler yaratırlar. Bir kişi yaşamın belirsizleriyle etkin bir şekilde başa çıkamazsa yaşamında olumsuz anlamlar yaratmaya başlayacaktır. Bu yarattıklarını gerçek olarak kabul ettikçe de olumsuz ruh hali daha da kötüleşecektir.*

Bu nedenle, hemen tüm terapilerde amaç, özellikle depresyon eğilimli ve kaygılı kişilerde olmak üzere, onlara belirsizliklerle başa çıkmayı öğretmektir. Kişi belirsizlikler karşısında bir sonuca ulaşamasa da rahat hissetmelidir. Bir sonuç çıkarma çabasından kurtulmalıdır. Bir kanıt olmadan doğruluğu kendinden menkul sonuçlar çıkarma refleksinden kurtulmalıdır. Meditasyon ustaları bu konunun üzerinde çok dururlar. Onlara göre meditasyon, kişinin ne olduğunu bilmediği ama bilmediği için huzur hissettiği bir durumdur. Meditasyon acemi aklı dediğimiz durumu hedefler. Acemi aklı öğrenmeye açık, öğrenirken yargılamayan bir zihinsel durumdur. Meraklı bir durum almaktır. Yargılamadan, kendini sınırlayan self kritiklerden uzak bir zihinsel durumdur.

Bu amaca yönelik bir telkin örneği aşağıda verilmiştir. Bu bölümde, telkinlerin özellikleri ve amaçları açıklanarak

aynı zamanda öğretici olunmaya çalışılmıştır. Telkinin genel amacı acemi zihnini oluşturmaktır. Kişinin yaşamın belirsizlikleri karşısında daha iyi hisseden bir durma gelmesi hedeflenmektedir. Seans belirgin fazlarla ilerlemektedir. Tabi her terapist bu telkini hastalarının ya da danışanlarının ihtiyaçlarına göre daha uygun şekle sokabilir.

1. Faz: Danışanı hazırlamak

Yaşam hepimize sayısız fırsatlar sunar. Bu seçeneklerde yaptığımız seçimler değer yargılarımızın ve yaşam hakkında nelere önem verdiğimizin bir yansımasıdır. **Yaptığımız seçimlerle**, küçük ya da büyük, kendi yaşamımıza bir takım anlamlar katarız.

Temel bir ihtiyacımız vardır... Karşılaştığımız şeyleri ya da durumları **açıklayabilmek**. Onları anlamak için **açıklamalar** isteriz... Ararız...

İnsanlar yaşamını etkileyen şeylerin **bir anlamı** olsun isterler... Hemen o anda yaşamında nelerin olup bittiğini **anlamak** isterler.

Her gün yaptığın her şeyi... Bir taraftan yaparken... Bir taraftan da kendine açıklarsın.

Kendi hakkında... Diğerleri hakkında... Etrafındaki dünya hakkında...

(Burada "truism" diye bilinen yaklaşımla başlanmıştır. Truism, asla yanlış olduğu ileri sürülemeyecek önermelerde veya telkinlerde bulunmaktır. Bu "doğruluklar" burada

indirekt (dolaylı) telkin olarak sunulmuştur. "Fırsatlar arasından seçimler yaparız.". Doğrudan, ama tavsiye olarak, içsel bir kontrolü ele alma ve sürece katılma daveti var. Bir sonraki "doğruluk" bu telkini destekler. Telkin genel ve kişiliksiz olmaktan genel ama kişisel bir duruma sokulmuştur. Direkt, pozitif ve proses telkini verilerek "her gün kişinin anlam üretme işiyle meşgul olduğu" belirtilmektedir. Ama dolaylı bir telkinle bu sürecin yanlış olabileceği, yeniden düşünülmesi gerektiği ifade edilmiştir.)

İçinde oluşan **hisler** karşılaştığın şeyleri nasıl yaşadığın ile yakından ilişkilidir. Hem çevrendeki... Hem de kendi içindeki şeyleri açıklamanla... **Belirsiz durumlar**... Senin için riski arttıran ihtimallerdir...

(Burada bir çerçeve oluşturuluyor. Direkt, pozitif ve proses bir telkinle "anlam üretmek duyguları etkiler" ifadesi sunuluyor. Aynı tip telkinle belirsizlik ile risk faktörleri arasında bağlantı kurulmuştur. İma yoluyla ve indirekt telkinle yarattığımız anlamların esnek olduğu ve değiştirilebileceği ifade edilmeye çalışılmıştır. Böylece danışanın bu seanstan bir şeyler elde edeceği ümidi ortaya konmaya çalışılmıştır.)

2. Faz: Deneyime (transa) oryantasyon sağlamak

Hiç **hipnozu** deneyimledin mi? Ya da benzer meditasyon ve gevşeme çalışmalarını. Denemiş olsan da... Olmasan da... Böyle, güzel, **kendi içine odaklandığın** bir deneyimi... Yine de kendini en rahat hissedeceğin bir duruma alabilirsin... Hemen, şu anda...

(Önceki deneyimler hakkında bir soruyla kişiyi bu tip bir çalışmaya oryante etmek amaçlanmaktadır. Burada yumuşak ve dolaylı bir telkinle şu söylenmektedir. "Bunu beraber gerçekleştirmeyi umuyorum.". Kişinin yaşadığı deneyim... Her neye benzerse benzesin... direkt, permisif ve proses bir telkinle kabul edilmektedir.)

3. Faz: Hipnotik indüksiyon

Bazen yaşamında herhangi bir şey seni gevşetmiş ya da kendinden geçirmiş olabilir. Biz buna **trans hali** deriz. Rahatlatıcı... **Gevşemiş**... Kendi içine dönmüş... Keyifli bir haldir.

Belki bir yerlerde... Keyif aldığın bir yerlerde... **Hoşlandığın şeylerin** olduğu bir yerlerde... ya da belki bir işe kendini tam olarak kaptırmış olduğun bir zaman... Çok **keyif veren** bir işe... Tam anlamıyla kendini kaptırmış olarak... Tüm hücrelerinle... Çevreden kopmuş olarak...

Seni sakinleştiren... Huzur verici anlar... Hepsi aynı anda... Tamamen kendini o anın içine kaptırdığında... Şu anda da aynı deneyimleri... Aynen... Tekrar **yaşa**man... Aynı hisleri... Aynı **rahatlık hissini**... Ve şu anda bunların hepsini... Ya da her birini... Yeniden yaşıyor olabilirsin...

(İndüksiyon fazının amacı kişinin dikkatini kendi içine doğru yöneltmektir. İndüksiyon değişik şekillerde yaratılabilir. Kitapta bu konuda birçok indüksiyon telkin kalıbı bulacaksınız. İndüksiyon ile kişide belli bir derecede dissosiasyon-kopma yaratılır. Bu şekilde farklı zihinsel düzeylerde yanıt ve tepki alınır. Kişi kendisini bir süre sonra eyleme kaptırır. İndüksiyon

arka planda kalır. Burada geçmişe gönderme yapılan bir telkin biçimi kullanılmıştır. Kişi geçmişte yaşadığı ve kendini kaptırdığı bir anıya yönlendirilir... Geçmişte yaşanmış tepkiler ve hisler yeniden canlandırılmaya çalışılır. Bu amaçla direkt, olumlu ve proses telkinler verilmiştir. Burada bir çeşit regresyon yaratılmaktadır. İndirekt telkinlerle de geçmişi tekrar yaşayabileceği belirtilmiştir.)

4. Faz: Yanıtlar seti (response set) oluşturmak

(Bu fazın amacı kişinin yanıt verme sürecinde bir momentum oluşturmaktır. Bir kişinin ne kadar telkine yatkın olursa olsun indüksiyon biter bitmez hemen yanıtlar vermesini beklemek gerçekçi değildir. Çoğu kişi için hipnotik yanıtların oluşması tüm seansa yayılan bir süreçtir. Bu fazın amacı bu sürecin oluşmasına yardımcı olmaktır. Bu bölümde, bu amaçla en sık kullanılan bir yöntem seçilmiştir. Buna, "yes set-evet seti" denir. Amaç kişide telkinlere karşı güçlü bir uyum oluşturmaktır. Verilen telkinleri eleştirmeden ve yargılamadan olumladıkça daha sonra gelen telkinleri de kabul etme ihtimali yükselmektedir. Kişiye önce doğruluğuna itiraz edemeyeceği ifadeler söylenir. Kişi bunları doğallıkla kabul eder. Böylece terapistin daha sonra söyleyeceği daha yeni ve aslında kişi için o kadarda doğru olmayacak ifadeleri kabul etmesi için bir momentum oluşturulmuş olur.)

Seni gevşetmek amacıyla söyleyeceğim birçok değişik ve yeni şeyler olabilir. Ve bunlardan hangisinin senin için daha iyi olacağını ben bilemem. Seni hangisinin **daha derin bir duruma** getireceğini... Ve sen de bilemezsin tam olarak... Benim neler söyleyeceğimi... Sana **yararlı olacak**... Ve yine bilemezsin kendi hakkında farklı düşüncelerin ne zaman ve

nasıl başlayacağını... Ve hangi anda... **Kendini bulacağını**... **Son derece mükemmel** hissederek... Huzur içinde... Burada... Yeni olasılıklar keşfedeceğini...

(Burada doğruluk sunulmuştur. "Söyleyeceğim birçok farlı şey". Bu ifade danışan tarafından itirazsız doğru olarak kabul edilecektir. Bir sonraki cümle "bilmiyorum" çerçevesini içermektedir. "Bir sonraki söyleyeceklerimin etkisini bilmiyorum" diyerek bilmemenin son derece doğal olduğu indirekt telkin şeklinde ifade edilmektedir. Aynı ifadenin içinde indirerkt, permisif bir telkinle bilinmemesine rağmen yine de danışanın derin bir şekilde rahatlayabileceğinin mümkün olabileceği bildirilmektedir. Daha sonraki "truism" ise danışanında bilemeyeceğini ortaya koymaktadır. Ama yinede bir öngörü sunularak danışanın bundan yararlanacağı indirekt bir telkinle belirtilmektedir. Daha sonra yine indirekt bir telkinle danışanın kendi hakkında farklı düşünmeyi öğreneceği tahmininde bulunulmaktadır. Yine aynı formatla kişinin bu yeni seçenekler karşısında rahat hissedeceği belirtilmektedir. Bu öncü tahminlerle tüm seansın amacı olan belirsizlik karşısında rahat hissetmek ve değişik seçeneklerin farkında olmak hedeflenmektedir. Her telkinde hem belirsizlik güçlendirilmekte ama bu belirsizlik olumlu seçeneklere bağlanmaktadır.)

5. Faz: Terapötik utilizasyon (değişim telkinleri)

...ve **farkında olmaya** başladıkça... Daha fazla farkında olmaya başladıkça... Günlük olaylar içinde... Belirsizliğin nerelerde olduğunu görmeye başlayabilirsin... Aynı zamanda **farklı seçeneklerinde** yaşamında nerelerde olduğunu...

(Direkt, permisif, proses bir telkinle danışandan yaşamdaki belirsizliklerin farkında olmaya başlaması istenmektedir. Ve bu farkındalığın yeni seçenekleri fark etmenin başlangıcı olacağı da belirtilmektedir.)

Artık rahat rahat günlük örnekleri düşünebilirsin. Hemen herkes telefonda birisini arama deneyimi yaşamıştır. Ama telefonuna yanıt verilmemiştir ve belki bir ses kaydıyla karşılaşıp sizde kendi mesajınızı bırakmışsınızdır. Ve aradığınız kişi sizin beklediğiniz süre içinde size geri dönmemişse... Doğal olarak bunun **ne anlama geldiğini** merak etmeye başlarsın...

(Basit ve masum bir örnekle telefon metaforu kullanılmış ve direkt telkinle de yanıt alınmadığında merak etmenin doğal olduğu belirtilmiştir. Böylece bu tip sorunlar karşısında yaşanan sürecin patolojik olmadığı indirekt telkinle belirtilmektedir.)

Ve bir anda kaygılanabileceğini fark etmek... Ama bu geri aranmamanın ne anlama geldiğini bilmediğini **fark etmen** de... **Rahatlatıcı** olabilir... Belki onun meşgul olduğunu... Belki ses kaydı cihazında bir sorun olabileceğini... Kayıt yapmamış olabileceğini... Ya da onun iyi olup olmadığını bilmediğini... Ya da belki şu ya da bu nedenle seninle görüşmekten kaçındığını... Ya da herhangi bir neden... Birçok muhtemel neden arasında ona geri dönmemesine neden olan bir neden...

(Direkt, pozitif telkinle bir kişini kaygılanabileceği belirtilmektedir. Ama aynı anda kaygılanmasının nedenini de bilmediğini fark edebilir. Yine direkt bir telkinle bilmemeye

rahatlama eklenmektedir. Aynı zamanda içerikli telkinlerle neden bir kişinin geri dönmeyeceğinin seçenekleri sunulmuştur. İndirekt bir telkinle de böyle belirsizlikler karşısında birçok muhtemel açıklama olabileceği belirtilmektedir. Birçok mantıklı neden olabilir ama hiç birinin objektif olmadığı ifade edilmektedir.)

Ve **hangisinin doğru** olduğunu nasıl bilebilirsin?..

(Retorik bir soruyla hangi açıklamanın doğru olabileceğini nasıl bileceğimiz sorulmaktadır. Mantıklı olmanın yeterli olmadığı indirekt bir telkinle belirtilmektedir.)

Ama **insan doğası gereği** etrafında olan şeyler hakkında spekülе eder.

(Burada yine truism kullanılıyor. Burada kişinin spekülе etmenin normal olduğu bu nedenle de indirekt bir telkinle kendini bu spekülasyondan dolayı kritize etme olasılığını ortadan kaldırma amaçlanmaktadır.)

Ama esas beceri bilmektir. Spekülе ederken… Açıklamanı **doğrulayacak kanıtların** olduğu zaman… Eninde, sonunda… Herhangi bir şeye bilgilerin temelinde reaksiyon vermeyi istemektir…

(*Spekülе etmeyi direkt pozitif bir telkin çerçeveliyor. Yani ne zaman spekülе ettiğini, ne zaman gerçek bilgiye sahip olduğunu ayırabileceğini bilmek. Bu bir yerde daha objektif bilgi arayışına yönlendirmek oluyor. Bir çeşit terapötik farkındalık sağlamayı hedefliyor. Bu hem terapi hem de önleme açısından iyi bir stratejidir.)*

Ve neden birisi geri dönmez diye anlamak isteseniz ya da istemeseniz bile… Ya da daha karmaşık durumlar… Neden **bazı insanlar** bu durumda şöyle davranıyorlar diye… Ya da… Akılları nasıl çalışıyor diye… Yani **bir şeyleri anlamak** istemeleri… Ve etrafımızda olan olaylardan bir anlam çıkarmaya çalışmak…

Ve gerçek şu ki… Bir kişinin aramamıza yanıt vermemesi konusunda birbirinden farklı o kadar çok açıklama üretebilirsiniz ki… Bu gerçek, size aslında neden geri dönmedikleri hakkında hiçbir şey **bilmediğimizi fark et**me fırsatını verir.

Birçok tahmin yapabilirsiniz… Ama gerçekte kesin **bir şey bilemezsiniz**…

(Bu temel öğretiyi, direkt, pozitif içerikli telkinlerle yaşamın diğer alanlarına doğru genişletiyor. Örneğin insan davranışlarını ve aklını anlamak gibi... Direkt ve pozitif telkinle mesajı güçlendiriyor.)

Ve gerçekte bir şeyi kesin olarak nasıl açıklayacağını bilmediğiniz zaman… Kanıtlarıyla… Kesin olarak… **Bir şey bilmediğimizi söylemek** tam olarak doğrudur…

Sonuçta kimse sizden bir kişinin neden bir çağrıya geri dönmediğini bilmenizi bekleyemez… Yanlış nedenler uydurmak yerine… **Bilmediğini söylemek**… **Dürüstlüğünü**… Zihinsel berraklığını… Bilmiyorum demek… Ve hatta kırıcı olabilir… Düşünürseniz… **Bir kişi hakkında yanlış sonuçlar çıkarma**nın kırıcılığını…

Yaşamımızda bu durumlarda aslında o kadar çok karşılaşırsınız ki… Bir yanıt vermemenizin… **Yanlış bir şey söyleme**kten daha uygun olacağı anlarla… Ve olayları açıklamak yerine… **Olduğu gibi kabul et**mek… **Sakince kabul et**mek…

(Burada direkt, permisif ve pozitif telkinle bilmemenin uygun olduğu ve indirekt, pozitif ve içerikli bir telkinle de bilgisizliğin kötü olduğu izlenimi ortadan kaldırılıyor. Ve aslında direkt, pozitif, permisif ve içerikli bir telkinle yeni bir çerçeveleme yapılıyor. Bilmemek dürüstlüktür ve açık fikirliliktir. Direkt, permisif, pozitif ve proses bir telkin ile de bazen yanıtsızlığın yanlış bir yanıttan iyi olduğunu belirtiliyor.)

Gerçekte, şeylerin nasıl olduğunu bilmediğimiz, **fark et**tiğimiz zaman, yaşamımızın herhangi bir alanında… **Ve bir takım sorular sor**duğunu… Hiçbir zaman yanıtlanmayacak… **Kendini sakin bir kabule bırak**mak… Ve aklının berraklığına…

(Burada truizm kullanılıyor. Direkt telkinle bazı soruların yanıtlanamayacağı belirtiliyor. Ve yine direkt, permisif, pozitif telkinlerle şeylerle savaşmak yerine sakin, akıllı, kabul halinde olmamız gerektiği vurgulanıyor.)

6. faz: Bağlam yaratmak

(Söylenenleri yeni bir düşünce, his ya da farkındalığa bağlamak gereklidir. Bunun için tüm verilen telkinler birleştirecek bir dış yapı yaratmaya çalışırız. Böylece kişini bu seans deneyimini güçlendirmiş oluruz.)

Böylece gelecekte önemli bir durum ya da olayla karşılaştığında... Refleks olarak... **O meseleye birçok açıdan bakmaya başla**yacağını... Ve o anda tüm aklınla... **Yeni bir bilgiyle buluş**acaksın... Bilmemenin farkındalığıyla...

(Önce direkt, permisif, pozitif, proses telkinle gelecek durumları ustalıkla karşılaması, hemen o anda belirsizliği fark ederek, bunun içinde bir çok anlam içerdiğini fark etmesi istenmektedir. İndirekt telkinle ise kendine bir zaman ayırarak hemen tepki göstermek yerine yeni farkındalığı davet edilmektedir.)

Bir sonuca ulaşmadan önce... Herhangi bir sonuca... Basitçe kendine sorabilirsin...

Nasıl biliyorum?

Eğer yanıtın basitçe... Çünkü öyle hissediyorum... Ya da çünkü öyle inanıyorum ise... o zaman bileceksin ki... Sadece kişisel bir çıkarımda bulunuyorum... Ve o zaman düşüneceksin, acaba, **keşfedilmeyi bekleyen daha nesnel bir gerçek olabilir mi diye**...

(Direkt, pozitif, içerikli telkin verilmektedir. Kişinin objektiflikten subjektifliğe doğru kayışı birbirinden ayırt edebilmek için kendi kendisine konuşmasında neler olabilir. Sonra direkt, permisif, pozitif telkinlerle objektif bakışın bulunabileceği belirtilmektedir. Mümkün olduğu zaman, objektivite kullanılarak, her zaman meselenin içinde objektivite bulunamayacağı indirekt ima yoluyla ifade edilmektedir.)

Ve keşfetmek için merakını kullanabilirsin... Ve belki olacaktır... Belki de olmayacaktır... Ama yine de **keşfetmenin kalitesini fark ed**ebilirsin... Ve elde ettiğin sonuçlar, zamanla

daha iyi olmaya başlar… Ve yaşam deneyimlerine karşı memnuniyetinde daha iyiye doğru gelişmeye başlar.

(Direkt, pozitif, permisif telkinle merak sürece bağlanmaktadır. Ön yargı ve refleksle tepki göstermek yerine keşiflere açık olmamız gerektiği çerçevesi indirekt telkinle verilmektedir. Son olarak direkt, permisif, proses telkinle karar verme becerimizin zamanla gelişeceği ve yaşamdan daha fazla keyif alacağımız belirtilmektedir.)

7. Faz: Ayrılma ve yeniden oryante olma (transtan çıkış):

Şimdi konuşurken… Yaşamda belirsizliklere anlayış göstermek ve kabul etmek konusunda…

Ve rahat hissederek… Ve birazdan… Bu deneyimini daha kendinle birleştirebilirsin…

(Bunlar kapanış için standart telkinlerdir. Birazdan diyerek seansın biteceği beklentisi yaratılmaktadır.)

İstediğin zamanı kullanarak… Sana yararı olacak şeylerle bütünleşmek için… Ve hazır olunca kendini yeniden çıkarmaya başlayabilirsin.

Tam olarak farkında… Ve hazır… Ve ne zaman tam olarak hazır olursan… Gözlerini açabilirsin…

(Direkt, pozitif, proses telkin öğrendikleriyle bütünleşmesini söylüyor. İndirekt telkinle de yeni bir alışkanlığın gelişmekte olduğu belirtiliyor. Direkt, pozitif telkinle farkındalığın artması ve kişinin kendi kontrolünü alması isteniyor.)

BÖLÜM II

OTORİTER BİR TELKİNİN ANATOMİSİ

YEME ALIŞKANLIĞINI KONTROL ETMEK

(Aşağıdaki telkin Gerald Kein'a aittir. Tek seansta zayıflama amacıyla kullanılmaktadır. Bu kısa telkinin içinde bir telkinde bulunulması gereken birçok özellik vardır. Şimdi önce telkini bir bütün olarak görelim.)

"Bildiğin gibi burada bulunmanın nedeni bedenindeki fazla yüklerden kurtulmak... İşte bunu nasıl başaracağını söyleyeceğim... Yarın sabahtan başlayarak, günde üç öğün yemek yiyeceksin... Sabah kahvaltını, öğlen öğle yemeğini, akşam akşam yemeğini yiyeceksin...

Bu düzenli yemeklerini yedikten sonra, fark ediyorsun ki, miden o kadar dolmuş, o kadar dolmuş ki, bu doygunluğuna daha fazla ekleme yapılamaz.. Ve yine fark ediyorsun ki, bu mükemmel tokluk ve doygunluk bir daha yemek zamanına kadar aynı güçte sürüyor... Eğer herhangi bir nedenle yemek aralarında açlık hissedersen tüm yapman gereken, DUR, GÖZLERİNİ KAPA VE DERİN BİR NEFES AL... Bu derin nefesi verirken, bu duygu, bu arzu ERİYECEK VE YOK OLACAK ve mideni tekrar O KADAR DOLU VE TOK hissetmeye başlıyorsun... Ve yine bu mükemmel tokluk ve doygunluğa ekleme yapma gereği duymuyorsun... Sen, hayatın ve yiyeceklerin seni kontrol etmesi yerine, kendi yaşamının kontrolünü eline almaya karar verdin... Günlük düzenli

yemeklerinden herhangi birini yemek için sofraya oturduğunda, yemek tam senin önündeyken, yemeğe başlama dışında başka yapacak bir şey kalmamışken… Kısa bir an gözlerini kapa ve içinden sessizce ama kuvvetle kendine YARISI diye bağır… YARISI kelimesini söyledikten sonra gözlerini aç yemeğini yemeye başla… Tabağının yarısını bitirdikten sonra, şaşkınlıkla ve hayretle fark ediyorsun ki miden o kadar doymuş, o kadar doymuş ki, artık bir lokma daha yemen mümkün olamıyor... Mükemmel bir doygunluk ve tokluk bedenini sarıyor... Tabağını yarısı doluyken itiyorsun ve kendi içinde kendine karşı mükemmel bir gurur geliştiğini fark ediyorsun, kendinle de gurur duyuyorsun, çünkü artık yiyecekler seni kontrol edemiyor, sen yiyecekleri kontrol etmeye başladın... Şu andan itibaren aklının ve senin zaten bildiğin, sağlıklı yaşamak ve kilo vermek için gerekli olan yiyecekleri yemeye başlıyorsun... Bu sözün gerçek anlatmak istediği, sen yemek aralarındaki her türlü zararlı atıştırmalardan… Yani nedir bunlar... Böreklerden, simitlerden, dondurmalardan, cipslerden, patates kızartmalarından, hamur işlerinden ve tüm diğer ıvır zıvır yararsız yiyeceklerden uzak durmaya başlıyorsun… Tekrar ediyorum, o güzel aklının yararlı olduğunu bildiği yiyecekleri yiyorsun… Seni sağlıklı, güzel ve zayıf yapacak yiyecekleri... Korkma, sevdiğin yiyecekleri yine seveceksin… Amacım seni sevdiğin yemeklerden uzaklaştırmak değil… İstediğin kiloya ulaştığında, bu güzel, ince, sağlıklı bedeninin korumak için gereken kadar, tekrar ediyorum gereken kadar yiyebilirsin…

Bildiğin gibi kilolarından kurtulmanın tek bir yolu var… Kullandığından daha az enerji almalısın… Bunu sağlamak için sürekli olarak yeme alışkanlığını kontrol etmelisin... Sürekli kontrol… Sürekli kontrol…

Sürekli kontrol için iki şey yapman, mutlaka yapman gerekiyor... Birincisi kendini beğenmelisin. Kendini sevmek zorundasın... Birçok, ama birçok insan bilinçaltında kendisini sevmez... Gerçek ya da hayali, değişik nedenlerden dolayı... Kendini sevmedikleri içinde arzu ettikleri kiloya ulaşmalarına değer bir şey görmezler... Bir şeyi çok iyi anlamalısın... Sen çok özel ve eşsiz bir insansın... Bu milyarlarca insanın yaşadığı dünyada seninle aynı olan başka birisi yok... Bu dünyadaki tüm insanlığın tarihinde de seninle aynı olan başka bir insan yaşamadı... eğer olsaydı, senin şu anda burada bulunmana gerek kalmazdı... Gelecekte de seninle aynı olan başka bir insan yaşamayacak... Eğer böyle bir şey gerekli olsa, senin şu anda burada bulunmaman gerekirdi... Sen eşsizsin... Eşsiz bir insansın... Seni yarattıktan sonra kalıbını toprağa gömdüler... Bu nedenle, sen de herkes kadar değerlisin ve iyisin ve istediğin kiloya ulaşmayı herkes kadar hak ediyorsun... Buna ek olarak, şimdi bedenini fark ediyorsun... Çoğu insan bedeninin nasıl göründüğünü, nasıl yürüdüğünü, nasıl konuştuğunun farkında değildir... Şimdi sen, nasıl göründüğünün farkında oluyorsun ve istediğin hedefe ulaştığında nasıl görüneceğini biliyorsun...

Şimdi hayal etmeye başlıyorsun... Kendini istediğin kiloda göründüğün şekliyle hayal ediyorsun... Gerçekten canlı capcanlı hayal ediyorsun... Sürekli bu hayali zihninin sağ üst köşesine yerleştiriyorsun... Tamam mı? Bu iki önemli şeyin, yani kendini sevmenin ve bedeninin farkında olmanın arzu ettiğin kiloya ve görüntüye ulaşmak için gerekli olan yeme alışkanlığını sana sağladığını göreceksin...

Şu andan itibaren istediğin kiloya ulaşmayı bir numaralı önemli işin yap... Bu öncelik yemek yediğin zaman

oluşan yalancı zevkin ve sahte güven duygusunun yerini alsın... Bu yalancı tatmin, anlayacaksın ki, sadece geçicidir... Sadece yediğin sürece geçerlidir... Yemek bittikten sonra uçar gider.... İnsanlar neden sürekli yiyorlar... İşte bu yüzden... bu yalancı zevkin ve güven duygusunun süresini uzatmak için.... Kendilerini kandırmak için... Zevkli olabilir ama senin yok etmen gereken bir alışkanlık...

Tekrar söylüyorum... Hedef kilona ulaşmayı bir numaralı önceliğin yapıyorsun... Şu anda... Yalancı zevk ve tatminleri geriye atıyorsun... Terk ediyorsun... şu anda, zamanın şu anında, bu bir numaralı öncelik, çok ama çok önemli oluyor senin için.... Tekrar söylüyorum... İstediğin kiloya ulaştığında... Sadece yeteri kadar yiyeceksin... Bedeninin ihtiyacı kadar... Bu güzel, ince, sağlıklı vücudunun ihtiyacı kadar yiyeceksin... Sürekli yeni bedeninin ve yeni kilonun farkında olacaksın... Böylece hedeflediğin ağırlıktan 2-3 kilo sapma olursa, bedeninin sana bu sapmayı hemen söyleyecek... Bunu fark eder etmez, yine yeme alışkanlıklarına dikkat edeceksin... Böylece arzuladığın ağırlığa, kendiliğinden ve kolaylıkla döneceksin...

Birazdan, 1 den 3 kadar sayacağım... 3 deyince ağzının kurumaya başladığını fark edeceksin... Dudakların kurumaya başlayacak... Bu hissetmeye başladığın kuruluk bedcninin doğal susamışlığı... Temiz, renksiz, berrak, saf taze suya olan özlemi... Ve bu susuzluğunu tatmin edecek, giderecek tck şey su... Temiz, berrak, saf, renksiz, taze su....

Bu andan itibaren, ağzında bu susuzluğu, kuruluğu, huzursuzluğu, ya da bir şeylerin boğazından geçebilmcsi

arzusunu duyduğunda, susadığını anlıyorsun… Hemen ve duraksamadan… Bedeninin taze, renksiz, temiz, berrak, saf suyu arzuladığını anlıyorsun…. Ve tüm gün boyunca bedeninin bu arzusunu bol bol, istediğin kadar, tazeleyici, yenileyici, sağlık verici, enerji verici, lezzetli, temiz, renksiz, saf su ile gideriyorsun… Bol bol su içiyorsun… Ve su o kadar taze, o kadar tazeleyici ve lezzetli ki…. Bedeninin her zaman ihtiyaç duyduğu , şiddetle aradığı bir içecek.. Ve su o kadar temizleyici ki... Tüm zehirleri, tüm bozulmuş yağları vücudundan alır uzaklaştırır…

1,2,3…Gün be gün… Sürdürdükçe… Bedenine taze, renksiz, saf suyu verdikçe… Bedenin çok daha düzgün çalışıyor... Vücudunda sıvı toplanmıyor… Bedenindeki birikmiş sular, eski, sular, sıvılar yerini taze, güzel hoş suya bırakıyor… Kendini harika, sağlıklı, özgür hissetmeni sağlıyor...“

(Önce bu telkin kalıbını gereken vurguları yaparak okuyoruz. Tabi okumakla bitmiyor, sonra yapacaklarımız var. Ama önce telkin kalıbının değişik yerlerini inceleyelim.)

“Bildiğin gibi burada bulunmanın nedeni bedenindeki fazla yüklerden kurtulmak…

(Her zaman bir paragrafa başlarken danışanın hedefinin ne olduğunu, ne için şimdi burada hipnoz halinde olduğunu hatırlatın. Bu hatırlatma bilinçaltının uyumunu arttırır. Kişinin hipnozunun derinleşmesine, daha fazla gevşemesine neden olur.)

İşte bunu nasıl başaracağını söyleyeceğim... Yarın sabahtan başlayarak, günde üç öğün yemek yiyeceksin... Sabah, kahvaltını, öğlen, öğle yemeğini, akşam, akşam yemeğini yiyorsun...

(Telkinlere otoriter bir hava veriyoruz. Bu nedenle her fiili şimdiki zamanda kullanıyoruz. Gerekmedikçe gelecek zamandan kaçınıyoruz. Hep hemen şu andan havasını veriyoruz. Ne istediğimizi açık ve net bildiriyoruz. Yani "3 öğün yiyorsun" deyip bırakmıyoruz. Üç öğünün neler olduğunu tekrarlıyoruz. Bu güçlendirme dediğimiz durumu yaratıyor. Tekrarlamanın bilinçaltına olan etkisinden yararlanıyoruz. Bu nedenle her cümlemizi ve özellikle önemli cümlelerimizi tekrar etmemiz gerekir. Aynı şeyi tekrar ediyormuş ve beyin yıkıyormuş havasından kaçınmak için benzer kelimelerle sanki farklı bir şey söylüyormuş havası veririz. Örneğin aynı anlama gelen kelimeleri birbiri peşi sıra yuvarlarız. "Kendini emniyette ve güvende hissediyorsun" gibi.)

Bu düzenli yemeklerini yedikten sonra, fark ediyorsun ki, miden o kadar dolmuş, o kadar dolmuş ki, bu doygunluğuna daha fazla ekleme yapılamaz... Ve yine fark ediyorsun ki, bu mükemmel tokluk ve doygunluk bir dahaki yemek zamanına kadar aynı güçte sürüyor...

(Yine ne olacağını doğrudan söylüyoruz. Böyle olacağından eminiz. ***"Umarım kendini tok hissedersin"*** *gibi temenni içeren kalıplardan uzak duruyoruz. Vurgulamayı arttırmak için ben mümkün olduğunca fiili önde kullanmaya çalışıyorum.* ***"Fark ediyorsun ki"*** *dedikten sonra bir süre*

bekliyorum. Böylece bir merak uyanmış ve odaklanma artmış oluyor.)

Eğer herhangi bir nedenle yemek aralarında açlık hissedersen tüm yapman gereken, DUR, GÖZLERİNİ KAPA VE DERİN BİR NEFES AL... Bu derin nefesi verirken, bu duygu, bu arzu ERİYECEK VE YOK OLACAK ve mideni tekrar O KADAR DOLU VE TOK hissetmeye başlıyorsun... Ve yine bu mükemmel tokluk ve doygunluğa ekleme yapma gereği duymuyorsun...

(Bu çapalamadır. Bir anlık bir hipnoz yaratma tekniğidir. Çapalar daha ayrıntılı olarak bundan sonraki kitapta incelenecek. Ama her telkin kalıbı içinde bu çapaları bol bol kullanırız. Burada değişik işaretler verebiliriz.)

Sen, hayatın ve yiyeceklerin seni kontrol etmesi yerine, kendi yaşamının kontrolünü eline almaya karar verdin...

(Tekrar amacını hatırlatıyoruz.)

Günlük düzenli yemeklerinden herhangi birini yemek için sofraya oturduğunda, yemek tam senin önündeyken, yemeğe başlama dışında başka yapacak bir şey kalmamışken...

(Bu yine bir çapadır. Bunu değişik şekillerde güçlendirebiliriz. ***"sofraya oturduğunda, sandalyenin temasını güçlü bir şekilde kalçalarında hissettiğinde."*** *gibi...)*

Bu sözün gerçek anlatmak istediği, sen yemek aralarındaki her türlü zararlı atıştırmalardan, yani nedir bunlar.. Böreklerden, simitlerden, dondurmalardan, cipslerden, patates kızartmalarından, hamur işlerinden ve tüm diğer ıvır zıvır yararsız yiyeceklerden uzak durmaya başlıyorsun...

(Aslında bu cümle risklidir. Bilinçaltının anlayışına güvenmemek gerekir. Bu zararlı yiyecekleri tek tek sayarak hayalini güçlendiriyoruz. Sevdiği yiyecekleri hayal etmesini, hatırlamasını sağlıyoruz. Bana göre bu hatırlatmalardan mümkün olduğunca uzak durmak gerekir. Ne yemeyeceğini değil de ne yediğini söylemek ve hayal ettirmek gerekir. Bilinçaltının dili hayaldir. Ama bazı kişiler yine de nelerin zararlı olduğunu bilinçaltı düzeyde bilemezler. Her bir yiyeceğin hatırası vardır. Bu nedenle dikkatli bir kurguyla ve zararlı olduğu vurgulanarak tek tek sayılabilir.)

Kendini sevmek zorundasın... Birçok, ama birçok insan bilinçaltında kendisini sevmez... Gerçek ya da hayali, değişik nedenlerden dolayı... Kendini sevmedikleri içinde arzu ettikleri kiloya ulaşmalarına değer bir şey görmezler...

(Her telkin kalıbı içinde bulunması gereken ego güçlendirici telkinler.)

Şimdi hayal etmeye başlıyorsun. Kendini istediğin kiloda göründüğün şekliyle hayal ediyorsun. Gerçekten canlı capcanlı hayal ediyorsun. Sürekli bu hayali zihninin sağ üst köşesine yerleştiriyorsun. Tamam mı?

(Bilinçaltına ne istendiğini hayal olarak yerleştiriyoruz. Sık sık onaylama almak ve övmek gerektiğini unutmayalım.)

Birazdan, 1 den 3 kadar sayacağım... 3 deyince ağzının kurumaya başladığını fark edeceksin... Dudakların kurumaya başlayacak... Bu hissetmeye başladığın kuruluk bedeninin doğal susamışlığı... Temiz, renksiz, berrak, saf taze suya olan özlemi... Ve bu susuzluğunu tatmin edecek, giderecek tek şey su... Temiz, berrak, saf, renksiz, taze su....

(Bilinçaltının bir alışkanlığı değiştirmesi kolay değildir. Alınan bir şeyin yerine yeni bir şey koyma eğilimindedir. Bunun için biz onun yerine bu işi üstleniyoruz. Ağzına sürekli bir şey girme alışkanlığını tatmin edecek bir değişiklik yaratıyoruz.)

(Telkini bitirdikten sonra vurgulamalara geçiyoruz. Önce her paragraftan bir iki önemli cümleyi tekrar okuyoruz. Sonra Her paragrafı temsil eden kısa bir cümle. Bu işlem bittikten sonra hayal etmelere geçiyoruz. Tüm verdiğimiz telkinleri yaşıyormuş gibi zihinden prova yaptırıyoruz. Örneğin gelecekte sofraya oturtuyoruz. Gözlerini kapatıp "yarısı" dedirtiyoruz. Sonra tabağının yarısına kadar yediğini hayal ettiriyoruz. Yemek araları tok gezdiriyoruz. Acıktığını hissettiği bir iki durum yaratıp verdiğimiz çapanın nasıl etki ettiğini denetiyoruz. Bol su içirtiyoruz. Sürekli kendini beğenen bir halde gösteriyoruz. vs... Bunları ne kadar çok yaparsak, telkinin gücü o kadar artar. Sıkılmadan, üşenmeden bol bol hayali prova yaptırmamız gerekiyor.)

(Yani bir telkinin içinde bilinçaltının kabul edeceği her şeyi yerleştiriyoruz. Beklenti yaratıyoruz. Olmuş gibi hayallendiriyoruz. Bol tekrar ediyoruz. Telkinleri güçlendiriyoruz.)

BÖLÜM III

HİPNOTİK TRANS YARATICI TELKİNLER

AÇIKLAMALI DAVE ELMAN HİPNOZ İNDÜKSİYONU

(Kişiyi hipnoza başlamadan önce mutlaka bilgilendirmeli onun hipnozla ilgili korku ve yanlış inanışlarını yok etmelisiniz. Hipnozun ne olduğunu, gün içinde hepimizin doğal hipnoza girdiğini örneklerle anlatın. Bilinç ve bilinçaltı farklılıklarını ortaya koyun. Hipnozdayken her şeyin farkında olacağını söyleyin. Tüm kontrolün hipnozcuda olması diye bir şey olmadığını, kendi istemezse kimsenin onu hipnoz edemeyeceğini anlatın. Hipnoza başlamadan mutlaka ***"hipnoz olmaya hazır mısın?"*** *diye sorun.* ***"Biz bir takımız şu anda birlikte çalışacağız"*** *gibi teşvik edici sözler söyleyin. Onun sadece sizin vereceği basit talimatları izlemesi gerektiğini, bu talimatları izleyen bende sıcaklığı 36.5 derecenin üzerinde olan ve nefes alan her insanın rahatlıkla hipnoza gireceğini söyleyin, kişinin hipnozdayken hareket edebileceğini, öksürebileceğini, sesimizi iyi duymazsanız uyarabileceğini, bunun onun hipnozunu etkilemeyeceğini belirtin. Sonra iki şey istediğinizi ona kendiniz yaparak gösterin. 1 si gözlerini açıyormuş gibi yapıp açamamam. Yani gözler kapalıyken kaşları yukarı doğru hareket ettirmek. İkincisi de kolun cansız bir kol gibi kalkıp düşmesi hareketi. Bu ikisini hipnoza girmeden yaptırırsanız işiniz çok daha kolaylaşır ve kısalır.)*

Derin bir nefes alıp birkaç saniye tut. Nefesini bırakırken gözlerini kapat.

(Kişinin gözlerini kapatmasını beklemeyin, ya da siz söylemeden kapatmışsa açtırıp tekrar sizin talimatınızla kapatacağını söyleyin, böylece baştan kontrolü elinize almış olursunuz... Amaç gözleri kapatmaksa sadece danışana gözlerinizi kapatın demek en kestirme yoldur.)

Bedenindeki yüzeysel gerginliği azalt. Hemen şu anda bedenini mümkün olduğunca gevşemesini sağla.

(Gevşeyip gevşememesi önemli değil, önemli olan bilincin bir şeylerle meşgul olmaya başlaması.)

Şimdi tüm dikkatini göz kapaklarının etrafındaki kaslara topla ve bu kasları, çalışamayacak kadar gevşet... Göz kapaklarını gevşet... Gevşet... O kadar gevşet ki, açılamasınlar... Tam emin olana kadar devam et.

Tamam, şimdi bu gevşekliği koru... Şimdi göz kapaklarının çalışmadığından emin olmak için deneme yap... Gözlerini açmayı dene ama açama ve daha derin gevşe...

(Demin yaptırdığınız şeyi yapmasını istiyorsunuz, kişi bunu anlamazsa onu istediğinizi belirtin.)

Çok iyi test etmeyi bırak... Ve gevşe... Gevşe... Daha fazla gevşe... Şimdi bu gevşeme duygusunu tepeden tırnağa doğru vücudunun her parçasına gönder... Aynı gevşekliği tüm bedenine, başını tepesinden ayak tırnağına kadar vücudunun tüm noktasına yay.

(Burada 1 den beşe kadar sayarak ve her sayıda vücudun bazı bölgelerini işaret ederek derinleştirmeyi ve gevşemeyi arttırabilirsiniz.)

Şimdi bu gevşekliği daha fazla derinleştirebilirsin. Birazdan, gözlerini açıp, kapattıracağım. Gözlerini kapattığın anda, göz kapakların birbirine değdiği anda bu, mevcut gevşekliğini 10 kat arttırman için bir işaret olacak. Tüm yapacağın bunun olmasını istemek ve çok kolaylıkla bunu yapabilirsin. Evet, şimdi gözlerini aç… Şimdi kapa…

(Burada alternatif olarak elim gözlerinin önünden geçerken gözlerini kapatacaksın... Diyebilirisiniz... Bu duruma daha törensi bir hava katar... Göz açma kapatma işlemini danışan gözlerini açmakta zorlanan kadar 4-5 kez yapın... Her seferinde bir öncekinden kat kat derin hipnoza gireceğini söyleyin.)

Tüm bedenine gevşekliğin yayıldığını hisset… Seni daha derin bir gevşekliğe götürdüğünü hisset. O mükemmel hayal gücünü kullan ve tüm bedeninin ılık bir gevşeklik yorganı ile sarıldığını hayal et. Şimdi bu gevşekliği daha fazla derinleştirebilirsin. Birazdan, gözlerini açıp, kapattıracağım. Gözlerini kapattığın anda şu anda sahip olduğun gevşekliği iki katına çıkar. İki kat daha derine git. Evet, bir kez daha gözlerini aç… Gözlerini kapat ve gevşemeni iki kat arttır. Bedeninin tüm kaslarını o kadar gevşet, o kadar gevşet ki hiçbir kas çalışamaz, hareket edemez hale gelsin.

İnsanlar pratik yaptıkça daha iyi yapar… Bu nedenle bir kez daha yapalım… Böylece, çok daha fazla gevşeyip daha

derin bir hipnoza geçeceksin. Tüm dikkatini göz kapaklarına ver ve bu gevşekliği koru. Şimdi açılmadığından emin olmak için dene ama açılmayacaklar.

Tamam denemeyi bırak ve daha derin bir gevşemeye gir. Çok iyi şimdi göz kapaklarınızda oluşturduğunuz gevşeme duygusunu tepeden tırnağa doğru tüm bedenine gönder ve gevşe... Sanki on kat daha derinlere doğru gidiyormuş gibi...

Bir kez daha... Tüm dikkatini göz kapaklarına ver. Çalışmadıklarından emin olmak için bir kez daha dene... Çalışmayacaklar... Çok iyi denemeyi bırak... Ve daha fazla gevşe. Şimdi bu gevşemeyi tüm bedenine gönder, iki kat daha fazla gevşeyecekmiş gibi.

Her nefes verişte daha derin bir gevşekliğe doğru gidiyorsun. Benim sesimi izledikçe daha derin gevşekliğe gidiyorsun. Benim sesim dışında duyacağın her türlü, gürültü, araba, telefon kapı zili, başka konuşmalar hipnozunu daha da derinleştirecek. Duyacağın her seste daha derin bir hipnoza gideceksin.

(Bunlar önemli, böylece hipnozu azaltma riski olan gürültüleri derinleştiren bir güce çevirmiş oluyorsunuz...)

Şimdi benim telkinlerimi izlemişsen, tüm bedenin gevşemiş olması gerekiyor. Birazdan, sırasıyla her iki elini hafifçe bilekten tutup bırakacağım. Benim kaldırma ve bırakma işlemim sırasında sen bana kesinlikle yardımcı olmayacaksın.

Biliyorum, istersen olabilirsin, ama o zamanda hipnozunun derinliği azalır. Şimdi bunu istemeyiz değil mi?

O kol sanki sen bezden yapılmış bir bebekmişsin gibi, sanki cansız bir mankenin koluymuş gibi, sadece benim gücümle havaya kalkacak, ben bırakınca suya atılan sabun kalıbı gibi plop diye yere düşecek, elin koltuğun kenarına ya da vücuduna temas ettiği anda çok hoş bir duygu bedenini saracak ve kat kat daha derin bir hipnoza gireceksin… Bunu istiyorsun ve bunu sağlıyorsun... Şimdi başlıyoruz. Mükemmel harika.

(Eğer gerçekten kol çok gevşemiş ve cansız olarak sizin kaldırmanızla kalkıyorsa danışanı bu şekilde övün, her kademede mutlaka danışana övgüler yağdırın. Bu kademe çok önemlidir burada istediğiniz gevşekliği almadan bir sonraki kademeye geçmeyin, hissedeceğiniz en ufak direnç danışanın rezistansı demektir. Gerekirse danışana gözlerini açtırın, tekrar nasıl yapması gerektiğini gösterin ama mutlaka çok gevşek bir kol elde etmeden ilerlemeyin. Hiçbir faydası olmaz. Danışan derinleşmez. Sadece grup hipnozlarında bu kademeyi atlamak zorundayız.)

Evet, vücudunuz yeteri kadar gevşedi. Tam istediğim düzeyde gevşedi. Tüm kasların, tüm sinirlerin, tüm hücrelerin cansız, elektriksiz bir uykuda. Şimdi bu bedensel gevşekliğine zihnini de uydurmak istiyorum.

Şimdi zihnini gevşetelim. Aynı bedenini gevşetir gibi zihnini gevşetmeye başla. Birazdan senden, çok yumuşak ve yavaş bir şekilde birden başlayarak saymaya

başlamanı isteyeceğim. Her sayıdan sonra zihnini iki kat gevşemesini iste. Birkaç sayı sonra- çok uzun zaman almayacak- zihnin o kadar gevşeyecek ki rakamlar bir boşluğa, karanlığa, hiçliğe doğru kaybolacak. Bunu düşün ve arzula, kolayca başaracaksın. Rakamlar kaybolduğu zaman, sağ işaret parmağını kaldır ki ne kadar başarılı olduğunu anlayayım. Şimdi nasıl sayacağını sana gösteriyorum. Biiiiiir... İyice gevşe... İkiiiiiii... İyice gevşe...

Şimdi başla... Birden yukarı doğru birer birer...

- (*danışan;bir*)...... Daha yumuşak...

- (*iki*)... Şimdi zihnini gevşet, boşalt...

- (üç)... Daha yumuşak ve yavaş...

(*dört*) şimdi zihnin gevşedikçe onların kaybolmasını sağla... Boşluğa doğru... Boşluğa doğru... Daha derine daha derine...

(Bu kademe genelde en zorlanılan kademedir, danışanı mümkün olduğunca yavaş ve derinden gelen bir sesle saymasını sağlayın. Rakamları kaybetmesi için telkinde bulunun. Ancak o saymaya başladıktan sonra sayı, rakam gibi kelimeler sarf etmeyin. Onları kaybet... Karanlığa gönder deyin. Sayı, rakam kelimeleri aklına sayıların gelmesine neden olur. Rakamlar kaybolduğu zaman danışan derin transa girmiş demektir.)

Evet, rakamlar kayboldu... Gevşe ve rahatla.... Tüm sinir sistemin, kasların, zihnin derin bir uykuda artık...

Birazdan 10'dan 1'e doğru sayacağım... Her söylediğim sayıda kendini daha fazla gevşet... Bire ulaştığımda 10 kat daha derinleşmiş ve gevşemiş olacaksın... Bire ulaştığımda iki kat daha fazla gevşemiş ol.

10... Gevşemen katlanmaya başlıyor... Artıyor... Gevşeeee...

9... Gevşeeeeee... men iki daha fazla artıyor artıyor...

8... Gevşemen tüm bedenine daha fazla yayılıyor gevşiyorsun...

(Bu şekilde bedensel ve zihinsel gevşemenin iki kat arttığını veya benzer şeyler söyleyerek devam edin. Burada yeteri derinliğe inilmiş demektir. Eğer tam emin değilseniz gizli bir test yapın. Danışana tekrar göz açma kapama işlemi için talimat verin.)

Şimdi birazdan ben birden 3 e kadar sayacağım. Ben 3 deyince ama asla daha önce değil gözlerini hafifçe açacaksın, ben elimi gözlerinin önüne getirip hafifçe parmaklarımı şıklatınca –ama asla daha önce değil- gözlerini kapatacaksın.

(Bu fraksiyon tekniği olup aynı zamanda derinleştirmeye yarar. Danışana "1,2,3" diyip başlayın, şıklatın, gözlerini kapatsın belli bir ritimle 3-4 kez yaptıktan sonra "1,2" deyip biraz bekleyin. Eğer danışan gözlerini açar ya da açma teşebbüsünde bulunursa yeterli derinlikte değil demektir. Eğer açmayıp "3" demenizi beklerse yeterli derinliğe ulaşmıştır, gönül rahatlığıyla danışanı hipnozda olduğuna ikna edici testleri yapabilir, bir dahaki seans için hızlı hipnoza sokucu telkinleri verebilirsiniz.)

Şimdi size ne kadar derin bir hipnozda olduğunuzu göstereceğim. Ben 1 den 5'e doğru sayarken gözlerin sıkıca

kapanacak. Birazdan saymaya başlayacağım. Ben sayarken siz göz kapaklarınızın titreştiğini ve sıkılaştığını fark edeceksiniz… Ve kilitlenecekler…

1… göz kapakların titreşiyor ve sıkılaşıyor.

2… zamk sürülmüş kadar kilitlenmeye başlıyor…

3… tamamen kilitlendi... Zamanla yapıştı…

4… ağırlaştı… Kilitlendi... Yapıştı…

5… açmayı deneyebilirsiniz ama açılmayacaklar… Deneyebilirsiniz ama açamayacaksınız…

(danışan denemesini yapar)

Tamam denemeyi bırakın ve daha derin gevşeyin…

(Bu aşamadan sonra gereken telkinleri vermeye başlayabilirsiniz)

GEVŞEME SAĞLAYARAK İNDÜKSİYON

(Bazı kişiler başlangıçta hipnoz olmaktan korkarlar. Bu kişilere öncelikle gevşemeyi öğretmek daha uygun bir tercihtir. Amaç hipnoz kelimesini kullanmadan o istediğimiz zihinsel ve bedensel gevşeklik halini yakalamaktır. Rahat gevşeyemeyen ve hipnoz olmaktan korkan kişiler için aşağıdaki telkin iyi bir seçenek olacaktır.)

Kendini rahat bırak…

Ayaklarını serbestçe uzat…

Ellerini rahatça koltuğun kenarlarına koy…

Hafifçe gözlerini kapat… Yumuşakça… Nazikçe… Kendini **gevşe**tmeye başlat… Kendini **gevşek bırak**… Tüm endişelerinin çıkmasına izin ver… Sal içindeki sıkıntıları… Şu anda… Zamanın şu anında… Zaman durdu… Bu zaman sadece senin için… Hiçbir şey sorun değil… Düğmeyi kapattık ve düşünceler uçtu gitti… Artık tamamıyla rahatlayabilirsin… Artık daha rahat hissetmeye başladın… **Daha rahat**… Daha gevşek… Aklına gelen sorunları, düşünceleri ve sıkıntıları salıyorsun… Gereksiz, **olumsuz düşüncelerle savaş**mana gerek yok… Onlar kendiliğinden kayıp gidecekler… Geldikleri gibi gidecekler… Uçacaklar, buharlaşacaklar ve yok olacaklar… Şimdi nefes alıyorsun ciğerlerini taze hava ile dolduruyorsun… Ve soluğunu bırakırken **daha fazla gevşiyorsun**…

Her nefeste biraz daha… Ve yavaş… Yavaş… Nefesini sakinleştirirken… Her an **daha fazla gevşe**me hissedeceksin… **Daha fazla gevşe**yeceksin… **Daha fazla rahatla**yacaksın…

Tüm bedenin **koltuğa** gittikçe daha fazla **gömül**düğünü hissedeceksin… Ve tüm bedeninin ne kadar **gevşe**diğini fark edeceksin… Tepeden tırnağa… Başının tepesinden ayak parmaklarının ucuna kadar… Göz kapakların gittikçe ağırlaşıyor ve gevşiyor... Dilin ağzının içinde gittikçe gevşiyor... Ve gittikçe **daha derine doğru sürüklen**iyorsun…

Daha derinlere doğru gidiyorsun... Her söylediğim kelimeden sonra daha fazla gevşiyorsun… Gevşiyorsun... Ve… Bu **gevşe**me dalgası boynuna ve çenene doğru yayılıyor... Kollarına doğru dalga dalga yayılıyor… Parmak uçlarına doğru... Parmaklarında bir karıncalanma hissediyorsun... Kolların çok ağırlaştı... Kurşun gibi ve içinde oluşan huzurun farkındasın...

Sakinlik… Dinginlik… Tatlı bir duygu… Hoşluk... Göğsündeki ve karnındaki tüm kasları hissederken...

Ağır ve gevşemiş durumdasın… Yumuşak… Yumuşak… Hamur gibi yumuşak… Sırtındaki tüm kaslar gevşiyor... Gevşiyor… Ense kökünden kuyruk sokumuna doğru tatlı bir dalga yayılıyor… Kaslar yumuşuyor ve gevşiyor… Bırak bu gevşeklik dalgası ayaklarına doğru yayılsın… Bacakların ağırlaşsın, **gevşe**sin… Bacaklarındaki **tüm kaslar gevşe**sin… Tepeden tırnağa **tümüyle gevşe**din… Uyuşuklaştın… Yumuşak ve uyuşuksun… Tepeden tırnağa….

Bedeninin dışındaki tüm dünya kayboluyor… Gölgede kalıyor… Kendi iç dünyana doğru bir yolculuğa başlıyorsun… Kendi çok özel parçalarına doğru… Oralara sadece sen gidebilirsin… Gitmeye devam edeceksin… Yolculuk yeni başladı… Hiç bir olumsuz düşünce… Hiç bir olumsuz duygu yok orada… Seni tek rahatsız edecek olan ses…

Benim sesim… Sesim seni **daha derinlere doğru** götürecek… Müthiş bir **gevşe**meye doğru götürecek… Birazdan zihninin gezindiğini fark edeceksin… Gezmeye çıkacak... Gezdireceğiz onu… Nerelere **sürüklen**diğinin önemi yok… Sesimde senle birlikte gezmeye çıkacak… Ve **beni dinle**meye ve bana bilinçaltından yanıt vermeye devam edeceksin… Ve biraz sonra… Benim şimdiiii dediğimi duyacaksın… Ve bu kelimeyi duyduğun anda…

Şimdiiii...

Tüm gereksiz gerginlik bedeninden çıkıp gidecek… Ve bedenin gömülmeye devam edecek… Gittikçe daha yumuşak… Daha rahat… Daha uyuşuk… Sadece koltuğa daha fazla gömüldüğünü hisset... Başın iyice gömülsün… Daha rahat… **Daha gevşe**k… **Daha yumuşa**k… Ve uyuşuk… Ve mutlu ve huzurlu… Tam bir huzur… **Sürüklen**irken **derinlere** doğru… Sakin ve dingin… Mutlu ve hoşnut… Ve bazen hani hiç bedeninin farkında olmazsın ya... İşte öyle… Artık bedeninin farkında olmayacaksın… Daha derine doğru daha derine doğru giderken **gevşe**miş…

Güzel bir bahçedesin… İnce yem yeşil kesilmiş çimler… Yemyeşil bir halı gibi… **Yumuşacık**… Çok değişik

bitkiler ve çiçekler var… Güneş parlıyor… **Tatlı ılık** bir rüzgar… Hava ılık… Hiç toz yok… Çiçek tozu bile yok… Hava saf ve temiz… Etrafındaki canlı renkler… **Sana keyif veriyor**… Kuşların **gevşetici** sesini duyuyorsun… Başının üstünde şarkı söylüyorlar…

Derin bir nefes gevşe… Gevşe... Uyuş ve **yumuşa**…

Bahçede geziniyorsun.. Ayaklarının altında çimin ıslaklığını hissediyorsun… Çiçeklere yaklaşıyorsun… Çok hoş bir koku armonisi duyuyorsun… **Baş döndürücü**, sarhoş edici bir koku… Duyduğun en güzel koku… Ve renkleri… Pasparlak… Derin bir nefes al… Bu yumuşak parfümlü havayı içine çek… Ve nefes verirken gevşe… Gevşe... **Derine doğru gevşe…**

Bahçede gezinmeye devam ediyorsun... Karşına hoş bir yol çıkıyor… Küçük bir yol... Topak bir yol… Bir gezinti yolu… Vıvrıla kıvrıla yeşilliklerin arasından aşağıya deniz kenarına doğru ilerleyen bir patika… Yolu izlerken her adımda derin derin nefes alıyorsun... Her adımda her nefeste biraz **daha gevşiyorsun**…

Şimdi deniz kenarına geldin… Uçsuz bucaksın bir sahil uzanıyor... Kumlar altın gibi parlıyor güneşin ışınlarını yansıtarak…

Ayakkabılarını çıkarıyorsun ve çıplak ayakla **yumuşacık** kumu ayaklarının altında duyumsayarak yürüyorsun... Yumuşak… Kumlar ayaklarına hoş bir **duygu** veriyor… Denize uzaklara doğru bakıyorsun… Denizin sonsuzluğunu görüyorsun… Dalgaların sana doğru kucak açarak ilerlediğini

seyrediyorsun… Geliyor… geliyor.. Ayaklarını okşayıp geri çekiliyorlar… Hiç bitmeyecek şekilde… Sonsuza kadar sürecek bir sırayla... Biri geliyor çekiliyor… Ardından diğeri geliyor… **Dalgaların hışırtısını duyuyorsun**… Sahile... Gelirken kırılan dalgalar... Beyaz köpüğe dönen dalgalar…

İçinde gittikçe çoğalan, büyüyen **huzur ve sakinliği** hissediyorsun… Deniz kokulu ılık bir Rüzgâr cildini okşuyor... Ayakların yürürken ıslak… Kumun içine gömülüyor… Gömülüyor ve sen daha derinlere doğru gidiyorsun… **Gevşemenin o sonsuz derinliklerine doğru**... Her adımda **daha derine**… Daha hoş bir **gevşe**kliğe doğru…

Biraz daha denize doğru yürüyorsun… Ayaklarında **denizin ıslaklığını hissediyorsun**… Denizin sesi ne kadarda gürültülü… Müzikal bir gürültü… Denizin sakinleştirici müziğini dinliyorsun… Ayaklarını sarmalayan her dalga ayrı **bir müzik nağmesini** sana getiriyor… Ayakların iyice kuma ve deniz suyuna gömülmüş durumda... İlk başta soğuk olan su artık ılıklaşmış durumda... Dalgalar ılık ılık ayak bileklcrini sarmalıyor… Taze tuzlu deniz havasını içine çekiyorsun… **Rahatlıyorsun**… Sonsuz bir rahatlığın içine gömülüyorsun…

Sahile geriye doğru dönüyorsun… Orada seni rahat bir koltuk bekliyor… Yanında masa… Masanın üzerinde son derece lezzetli bir meyve suyu karışımı… Soğuk... İçini ferahlatıcı bir içki… tam senin sevdiğin gibi.. Güneş şemsiyeni ayarlıyorsun ve koltuğa uzanıyorsun… Elinde içkin… Ve derin bir nefes daha alıyorsun… Nefesini verirken daha gevşiyorsun daha gevşiyorsun…

Gözlerin kapanırken baygın baygın mavi… Uçsuz bucaksız mavi denizi seyrediyorsun... Dalgalar tembel tembel… Uyuşuk uyuşuk sahili dövmeye devam ediyor... Martılar dolaşıyor gökyüzünde… **Martıların çığlıklarını duyuyorsun**… Güneş parlak… Isıtıyor seni… Gökyüzü masmavi… **Uyumak** istiyorsun… Artık dünyadaki hiç bir şey seni ilgilendirmiyor… **Gevşiyorsun**… Gevşiyorsun… Uykuya gidiyorsun… Uyuyorsun… Uyuyorsun… Derin… Derin bir uyku huzur dolu bir uyku…

GRUP GEVŞEME TELKİNLERİ

(Aşağıdaki telkini herhangi bir grup çalışması, ya da bir konferans esnasında kullanabilirsiniz. Hipnozdan bahsetmeden bir çalışma yapmak amacıyla da kullanılabilir. Gruba ortak bir telkin verilecekse, telkinlerden önce zihni telkinlere hazırlamak amacıyla kullanılabilir. Ya da sadece grubu rahatlamak, hoş bir deneyim yaşatmak amacıyla kullanılabilir. Öğretmenler her dersin sonunda öğrencilerine 5 dakika bu telkinleri vererek verilen dersin daha kolay ve sevimli hazmedilmesini sağlayabilirler.)

Pekâlâ, şimdi biraz **gevşe**yelim ve kendimizi bu şahane **gevşe**me yolculuğuna hazır hale getirelim. *(bekle... Herkes hazırlık yapsın...)*

Ve birkaç dakika için kendinizi hoş bir gevşeklik hali için hazır edin. *(bekle en az 10 sn... çünkü gevşemeler bu sessizlik anlarında oluşur. Konuşma anlarında değil.. Bunu yaparken kendini self hipnoza sok ve boşlukları bilinçaltının oluşturmasına izin ver.)*

Gevşediğimiz zaman değişimlere çok daha açık hale geliriz. Ve değişimlere açık hale geldiğimizde bedenimiz ve hayatlarımız çok daha kolay iyileşir. *(bekle..)*

Ve... İyileşme gerçekten güzel bir olaydır... *(bekle...)*

Ve şimdi yapacağımız işlemler bizim kendimizle biraz daha fazla bir uyum yakalamamıza yardımcı olacak. Ve

yaşamımızda gerçekleştirmek istediğimiz şeylere biraz daha yaklaşmamızı sağlayacak… *(bekle...)*

Ve şimdi… Sizden nasıl **hissettiğinize** yoğunlaşmanızı istiyorum… *(bekle....)*

Birazdan, tüm dikkatinizi kendinize yöneltmenizi isteyeceğim… *(bekle....)*

Ve bedeninizin nasıl hissettiğine… Duygularınızın nasıl hissettiğine dikkat edin. (*bekle*....)

Basitçe onların nasıl bir şey olduğuna dikkat edin… (*bekle*...)

Ve hiç yargılamadan dikkat ederken, eğer her hangi bir parçanız varsa… gergin hissettiğiniz… Sertleşmiş hissettiğiniz… Ya da huzursuz, rahatsız hissettiğiniz bir parçanız varsa… Bırakın o parçanız öyle kalsın… (*bekle*....)

Bilin ki…. Bu **gevşe**menin sonunda… fark edeceksiniz ki tüm bedeninizi ve zihninizin her düzeyini çok **daha iyi hissed**eceksiniz... (*bekle*....)

İstediğiniz her an… Ne zaman isterseniz… **Gözlerinizi kapat**abilirsiniz... (*bekle*....)

Yolculuğa başlarken… Basitçe… Dikkat edin… Dikkat edin orada o sandalyede dinlenmek nasıl bir duygu... (*bekle*....)

(bu andan itibaren beklemeler uzayacak.. 20 sn kadar… Hatta her telkini yaşamaları için 30 sn sure uygun olur...)

Dikkat edin… Elbiselerinizin cildinizde yaptığı duygu değişimine…(*bekle... 30 sn*....)

Odanın içindeki sıcaklığın ne olduğuna….

(*bekleeeeeeee*...)

Etrafınızdaki **sessizliği**… Huzur verici sessiz sesleri işitebiliyor musunuz? (*bekleeeeee*…….)

İçinizdeki **yaşam enerjinizi** hissedebiliyor musunuz?.. Yaşamanın hissini duyumsayabiliyor musunuz… (*bekleeeee.*)

Bedeninizdeki herhangi bir **gerginliği** fark etmeye ve onu **yok et**meye başlayabiliyor musunuz? (*bekleeeee.*)

Gevşemiş bir durumda dinlenmenin rahatlığına dikkat etmeye başlayın….(*bekleeeee*…..)

Bedeninizin daha huzurlu olması… Daha sakin olması… durgun olması neye benziyor…(*bekleeeeeee*)

Nefes alışınızın huzurlu ve sakin ritmini yakalamaya başlayın… (*bekleeeeee*…..)

Kendinizi basitçe salmak ve gevşemenin ne kadar **huzur verici**… *(bekleeeeee……)*

(buradan itibaren pozitif iyi olma telkinleri başlar…)

Ne kadar huzurlu ve **gevşemiş** olduğunuzu fark edin… (*bekleee.*)

Biraz öncesine göre ne kadar daha iyi hissettiğinizi fark edin…

Bedeninizin ne kadar iyi hissettiğine dikkat edin… (*bekleee.*)

Duygularınızın ne kadar iyileştiğine dikkat edin… (*bekleee…*)

Bu her zaman çıkabileceğiniz küçük bir tatil…(*bekle*….)

Ve siz bu şahane tatile başladığınızda…

Bedeniniz tekrar bir dengeye gelmeye başlıyor… (*bekle…*)

Bedeniniz iyileşmeye başladı bile…(*bekleee...*)

Ve iyileşmek güzel bir şey… (*bekleeeeee*....)

Sizin farklı bir zihinsel boyutta olduğunuzu gösteren **gevşekliğin** tüm belirti ve bulgularını fark edin… (*30 sn bekle*.....)

Bunu istediğiniz her zaman yapabilirsiniz.. (*bekle*....)

Bu sizin kendinize her zaman verebileceğiniz bir hediye… (*bekle*....)

Bu gevşeme hediyesini kendinize sık sık verin… (*bekle*...)

Ve bedenin sana bir çok yönden teşekkür edecek *(bekle..)*

Aynı şimdi olduğu gibi, daha iyi hissedeceksin *(bekle...)*

Aynı şimdi olduğu gibi, çok huzur dolu hissedeceksin. *(bekle...)*

Daha mutlu hissedeceksin, aynı şimdi olduğu gibi…

Ve bedenin büyük sağlığa doğru yönlenecek, aynı şimdi olduğu gibi (*bekle*...)

Önümüzdeki günlerde (*bekle..*)

Ne kadar iyi hissettiğini fark edeceksin…(*bekle*..)

Çünkü bu küçük tatili yaşadın… (*bekle*...)

Ve her ne zaman **tekrar gevşe**me ihtiyacı hissedersen (*bekle*...)

Tüm yapacağın kendine biraz zaman ayırmak… (*bekle*...)

Sadece bir kaç dakika… (*bekle*...)

Kendini sessizleştir ve gözlerini kapa… (*bekle*...)

Ve bu yolculuğu tekrar yaşa… (*bekle..*)

Ve bedenin sana birçok yönden teşekkür edecek… (*bekle...*)

Ve şimdi, ihtiyacın olan zamanı bitirdikten sonra, tekrar normal zihinsel durumuna dönmeye başla… (*bekle*)

Ne kadar iyi hissettiğini fark ederek… Ne kadar gevşemiş olduğunu fark ederek…

Hazır olduğun zaman tüm yolu geri dönmeye başla… Derin bir nefes al… Gözlerini aç… Ve içindeki huzuru hisset.

SELF HİPNOZU ÖĞRETMEK

(Bu telkin kalıbını kişiye self hipnoz alışkanlığı yerleştirmek için kullanabilirsiniz. Siz telkini yumuşak bir şekilde okumaya başlarsınız. Kişi gözü açık ya da kapalı dinlemeye başlar. İstediği zaman gözlerini kapatır. Kapatmazsa da sorun yok. Metnin orta yerlerinde göz kapama talimatı gelecektir.)

Şimdi sizin için... Burada yaptıklarımızı desteklemek ve güçlendirmek için... Evde **kendi hipnozunuzu** yapmaya başlamanın zamanı geldi. Bunu yaparken de... Kendinizi hipnoza sokarken **rahat** hissedebileceğiniz... Kişisel hipnoz yaklaşımınızı... Bir küçük yol, rutin ya da formül olabilir... Belirlemeniz gerekmektedir.

Bildiğiniz gibi, herkes hipnozu kendince deneyimler. Bu çok ama çok kişiseldir. Ancak herkes için ortak olan bazı genel örüntüler de vardır.

Aynı yolda... Hepimizin kendi kişisel hipnoz yaklaşımlarımız vardır... Ancak herkes için ortak olan genel örüntüler de bulunmaktadır. Bu genel örüntülerden bazılarını şimdi sizin için açıklayacağım.

Ben onları açıklarken, bahsettiklerimden biri sizin için **doğru** görünebilir... Biraz değişiklikle size uyacak hale getirebilirsiniz... Farklı bir kelime ya da cümle...

Benim anlattıklarımdan **farklı** bir **anı** ya da imge... Kelimelerinizde belki farklı bir ritim ya da ton... Ya da belki de benim kullandığımdan daha farklı bir dil bile olabilir...

Çünkü kişinin kendi çocukluğunda kullandığı dile geri dönmesi çok rahatlatıcıdır... Ya da belki de benim söylediğim bir şey size kendi hipnoz yaklaşımınızı oluştururken... Kullanacağınız bir **deneyiminizi** hatırlatacaktır. Bu yollarla, kendi özel kişisel hipnoz tekniğinizi belirleyebilirsiniz.

Basit olmasını sağlayın...

Hipnozda, en iyi teknikler **basit** olanlardır... O yüzden mümkün olduğunca basit... Kolay ve rahat bir teknik bulun... Bunların en basitlerinden biri ve en sık kullanılanı, **geriye doğru sayma**dır. Bu tekniği kullananlar **rahat bir pozisyon** alırlar... Başın destekli olduğu bir şekilde yaslanır... Ya da otururken... **Hipnoza girmek** niyetiyle **gözlerini kapat**ırlar ve basitçe sayarlar...

Bazı insanlar kendileri için doğru düzeye ulaştıklarını hissedene kadar **yavaşça say**arlar... Bazıları ise önceden belirledikleri bir sayıya kadar sayarlar. Örneğin şöyle diyebilirler: 15'e ulaştığımda hafif bir hipnozda olacağım; 20'ye ulaştığımda orta derecede bir hipnozda olacağım; 25'e ulaştığımda artık bu konu üzerinde çalışabilirim.

Bazı kişiler **tekrar tekrar bir dizi rakamı söyle**mekten hoşlanabilirler : "1... 2... 3... 4... 5..., 1.... 2.... 3.... 4.... 5..., 1...... 2..... 3..... 4.....5....."...Bazı kişiler sayı yerine alfabeyi sayabilirler. Bu bir çeşit eğlencedir... Bize alfabeyi

öğrenme becerisi kazandığımız zamanı hatırlatır ve... Bu bizim en erken başarılarımızdan biridir... Büyüme dönemindeki kitaplar, mektuplar... Gazeteler ve bunun gibi şeylerin bir sembolüdür.

Bunun başka bir çeşidi, gerçekte aynı şey olan, kendinizi güzel bir merdivende... Ya da belki de setli bir bahçede... Ya da yıldızlara doğru giden bir merdivenden adım adım tırmanarak... görmek... Ya da **hisset**mektir. Her adımın... Her setin sizi **daha derin hipnoz**a götürdüğü ve sizin için doğru düzeye gelene kadar... İstediğiniz kadar adım atabileceğiniz bir yerde. Bunlar **doğrudan hipnoza gir**me yollarıdır... Çok basit, çok kolay, çok sık kullanılan ve işe yarayan yollardır.

Bazı insanlar daha fazla **hayal gücü**nü tercih ederler. Onlar küçük bir kano içinde güzel küçük bir nehirde sürüklendiklerini... Güneşin yapraklara yansıdığını ve suyun üzerinde ışıltılar yaptığını... Suyun yumuşak sesi ve hareketinin onları **yumuşakça hipnoza taşı**dığını... **Hayal et**mekten hoşlanabilirler. Ya da bir bulutun üzerinde olduklarını..... Ya da galaksileri keşfe çıktıklarını..... Ya da en güzel düşlerini hayal edebilirler...

Bazı insanlar renkleri kullanırlar...

Gözlerinizi kapatır ve bir renk ayıracını iç görünüzün karşısına koyup bakarsanız... Bunu da bir kişisel **hipnoz** tekniği **olarak kullan**mak isteyebilirsiniz... Ya da çok uzak mesafede bir renk görüp... Onu izleyip... İzledikçe daha da yakına geldiğini ve büyüdüğünü ve ta ki siz **o muhteşem renk**le

sarmalanana kadar büyümeye ve yaklaşmaya devam ettiğini ve bu **rengin sizi hipnoza götür**düğünü hayal edebilirsiniz...

Bazı insanlar rahat ve tanıdık şeyleri tercih edebilirler... Saatin tik takları... Denize vuran dalga sesleri..... En sevdikleri müzikten bir parça... Ya da... Belki de kendi nefes alıp veriş ritimleri... Ya da hatta benim parmağımın yavaşça onların alnına gelip dokunması... *(bu anda kişinin alnına hafifçe parmağınızla dokunabilirsiniz)*...

Kendiniz için uygun olanı seçin... Şimdi... Sizin için doğru olan **yola** birkaç dakika gerçekten odaklanın. Birçok defa aklınızdan geçirin. Kendinizi bu yöntemi kullanarak **hipnoza ulaş**tırdığınızı hayal edin. Kendi hipnozunuzu yapmaya hazırlanmakta olduğunuzu düşünün... Kendinizi hayalinizde bunu yapacağınız yere götürün... **Rahatça yerleş**in... Gözlerinizi **hipnoza gir**me niyetiyle kapatın...

Göz kapaklarınızdaki küçük titremeleri hissedin... ve kendi hipnozunuzdan keyif alın...

Bütün senaryoyu gözden geçirin... İşte böyle.

Bunu sizin kişisel yolunuz olarak yerleştireceğiz: Geriye doğru saymaya başlayacağım, ancak ben ''1'' e gelmeden önce benim parmağımı hissedeceksin ve bunu hissettiğinde, kendi tekniğini kullanarak kendini geriye döndüreceksin... Şimdi olduğun yerden biraz daha uzağa... 5... 4... şimdi kolay... 3... yarı yol kaldı... 2... (*parmağınızla alnına dokunarak)* şimdi kendini **kendi yoluna doğru götür**eceksin, benim parmağım senin kendi kişisel **hipnoz** yaklaşımına gitmen için destekliyor. İşte böyle... Daha önce olduğundan **biraz daha derin**e... İyi...

Şimdi bunu birkaç saniye daha düşünün ve kendi tekniğinizin gitmesi gereken yolun tam olarak ne olduğunu bulun. Eğer bazı değişiklikler yapmak istiyorsanız, buna **karar ver**in… *(uzun bir süre bekle)*. İşte böyle…

Bunu şimdi benzer bir şekilde destekleyeceğiz. Ben geriye doğru saymaya başlayacağım… Fakat ben ''1'' e ulaşmadan önce… Benim parmağımı tekrar hissedeceksin… Bunu hissettiğin zaman, kendi tekniğini kullanarak, kendini tekrar geriye alacaksın… Şimdi olduğundan biraz daha ileri… biraz daha: 5… 4… 3….. (*alnına dokunarak)* ve tekrar geriye… Kendini **kendi yoluna al**acaksın… benim parmağım sadece bir destek görevi görüyor, hepsi bu….. Sadece senin **kendini hipnoza götür**mek için özel yolunun bir destekçisi. **Rahat** bir şekilde **daha derin** bir düzeye… Senin için doğru olan yere ulaş... İşte böyle… Gerçekten çok iyi.

Şimdi, bu akşamüstü *(ya da günün hangi anındaysanız)* buraya gelene kadar… Bazı şeyler yaptınız. Kararlaştırdınız… Belirlediniz ve kendi kişisel hipnoz yaklaşımınızı desteklediniz… Ve ayrıca bir **derinleş**me tekniği öğrendiniz… Buna ''parçalama'' diyoruz: bu, hipnoza biraz girip daha sonra bir parça dışarı çıkmak, daha sonra başladığınız yerden biraz daha gidip tekrar dışarı çıkma ve **tekrar ileri git**mek, bu şekilde devam etmek.

Bu daha **derin hipnoza gir**meyi kolaylaştırmak için kullanılan çok basit küçük bir tekniktir. Bildiğiniz gibi, **bilinçaltını** hiçbir zaman bir şeyi yapması için **zorla**yamayız… **Kesinlikle daha derin hipnoza gir**mesi için zorlayamayız… Ancak her zaman **cesaretlen**direbiliriz…

Evet... **Cesaretlendirebiliriz** ve bu **derinleş**tirme teknikleri de bununla ilgilidir...

Daha **derin bir hipnoz için cesaretlen**dirme yolları... **Bunu yap**tığınızda, bunun **daha rahat**... Ya da daha yararlı... Ya da daha uygun... Ya da sadece eğlence için olduğunu düşünmenizdir.

İnsanlar kendi **hipnoz**larını **yap**maya ilk başladıklarında... Önemli olan bir tek şey vardır... Bu da bunu her gün en az bir kere yapmaktır. Bu belirli bir zamanı **hipnoz zamanı olarak belirle**mektir. Bilirsiniz ki... "Diğer işleri bitirince yaparım...." ya da "Bu projenin sonunda yaparım".... Ya da benzeri düşünceler hep kandırmacadır. Kendinizi bu şekilde kandırırsınız.

Bunun yerine, belirli bir zaman belirleyin, buna ''hipnoz zamanı" adını verin ve bu sizin kendi **hipnozunu yap**tığınız zaman olsun. Bu zaman diliminde kendinizle randevunuz var, bu sizin gün boyunca sahip olduğunuz en önemli randevudur. Bazı insanlar kendi **hipnoz**larını saat 17 de **yap**mayı tercih edebilirler; bazıları sabah kalkar kalkmaz günlük programlarını kontrol etmeden önce, bazıları da **gece yap**mayı tercih ederler-sizin için en işe yarayacak zamanı seçin, ancak mutlaka bu zamanı önceden planlayın, ona hak ettiği dikkati verebilmek için.

Şimdi, belki sizin için çok yoğun bir gün ve sadece 5 dakikanız var; olsun, 5 dakika sürsün. Ya da belki çok rahat bir gün ve 15 dakikanız var. İyi, o zaman 15 dakika sürsün. Sürenin

uzunluğu çok da önemli değil. Önemli olan onu her gün en az 1 kere yapmanızdır. Çünkü hipnoz koşullanmış bir cevaptır. Ne kadar çok yaparsanız, o kadar çok kazanım elde edersiniz. Ne kadar çok kazanım elde ederseniz, yararı o kadar artar. Ne kadar çok yarar sağlarsa, o kadar çok yapmak istersiniz; daha çok yaptıkça daha çok kazanım elde edersiniz vc çok hızlı bir şekilde olumlu bir geri bildirim döngüsüne girersiniz. Ve biliyorsunuz ki... Herkes günde 5 dakikayı kendisine ayırmayı hak eder... Siz de hak ediyorsunuz. Bu zaman sizin hakkınız. Öyleyse bu zamanı kendiniz ve hipnozunuz için kullanın. Evet. Kendinize her gün en az bir kere kendi **hipnozunu**zu **yap**mak için söz verin.

MENTAL KONFÜZYON İNDÜKSİYONU

(Analitik olarak direnç gösterenlerde kullanılabilecek bir indüksiyon yöntemi.Hipnoz pratiğinde analitik kişilerle çok sık karşılaşırsınız. Siz bir şeyler söylerken sizi pek izlemediklerini fark edersiniz. Gözlerini açtıktan sonra şöyle derler. "Hiçte öyle hipnoz olmuş gibi hissetmedim. Çünkü söylediğiniz her sözü duydum." Analitik kişiler tüm seansı kelime kelime izleme ve analiz etme alışkanlığındadır. Çok güçlü bir hipnoz olma arzusu bunu engelleyemez. Hızlı indüksiyonlar da çoğunda işlemeyebilir. Bu kişileri hemen "sen hipnoz olamazsın" diye damgalamamak gerekir. Bunlar yavaş öğrenen gruptandır. Kullandığınız bir indüksiyona ne kadar güvenirseniz sizin için o indüksiyon o kadar iyi çalışır. Çoğu kişide çoğu zaman sonuç alırsınız. Ama yine de çeşit bilmekte sakınca yoktur. Her türlü indüksiyona direnç gösteren birçok kişi bu konfüzyon tekniğine güzel yanıt verir. Önce kişiyi bir eşya ya da bir noktaya bakmasını istersiniz. Sonra 3 kez derin nefes alıp basit talimatlarınızı izlemesini isteyin. 3. nefesini verirken gözlerini kapatsın. Fazla beklemeden belli bir tempoyla talimatları verin. Amaç zihninde bir karmaşa yaratarak analiz etmesine son vermek ve zihni yorarak kritikal faktörü baypas etmeye çalışmaktır.)

Ben sayı sayarken tek sayılarda gözlerini aç, çift sayılarda gözlerini kapa.

100 gözlerini kapa, derin bir nefes al ve gevşe.

99 onları aç, derin bir nefes al ve 98 kapa… Çok iyi… Günün bütün sıkıntılarını salmaya başladığını hayal et… Hava ciğerlerinden çıkarken beraberinde sıkıntı ve streslerini de havaya gönder...

97. gözlerini açmanın gittikçe zor olmaya başladığına dikkat et.

96. gözler kapalı. Çok iyi. Sadece daha derine gitme arzusunu göster. O arada gözlerin kapalı mıydı? Açık mıydı? Aklına getirmeden. Unutarak.

95. unutmak kolaydır.

94. hatırlamak zorlaşıyor. Acaba kapalı mı kalacaktı? Yoksa açılacak mıydı? Ve unuttuğun anda kapalı kalıyorlar ve sen de sadece daha derine doğru gitmeye başlıyorsun.

93. iyi.

92. daha derine doğru gevşerken. Benim sesimi izlemek çok kolaydır. Gevşetir.

91, 92. artık gözlerin kapalı kalmak istiyorlar.

(Burada hızlı konuşmaya başlayın ve daha otoriter bir ton kullanın.)

88, 86. daha derine. Derine. Unutmak kolaylaşırken. Hatırlamak zorlaşıyor.

84, 82. açık mı kalacaklardı yoksa kapalı mı?

79, 75, 74. rakamlar o kadar hızlı kayıyorlar ki. Artık sadece daha derin bir gevşekliğe gitmek istiyorsun. Gözlerin kapalı kalmak isterken... Ve her hatırlamayı unutmaya başladığında. Yâda unutmayı hatırladığında... Açık mı, kapalı mı? Tek mi. çift mi? daha derine. Derine.

60.

50. gözler kapalı ve daha derine gidiyorsun. Unuttuğunu hatırlayarak. Unutmayı hatırlayarak. Hatırlamayı unutarak. Unuttuğunu unutarak.

40. 30... iyi hissederken. Sesimi izliyorsun. Gevşiyor daha derine doğru gidiyorsun.

(Eğer tek sayı söylediğiniz zaman da gözleri kapalı kalmaya devam ederse artık pasif durumdadır. İsterseniz saymayı durdurup derinleştirme tekniklerine geçebilirsiniz. Ya da saymayı derinleştirme olarak kullanmaya devam edebilirsiniz. Sayıların arasında karışık kelime, cümle ve fikirler ekleyerek konfüzyon arttırmaya çalışılır. Erickson tarzı hipnoz indüksiyon metinlerinde bu örneklerden çok bulabilirsiniz. Bu sadece bir örnektir. Değişik şekilde genişletilerek kullanılabilir. Sayılar arasında İmajinasyon verebilirsiniz. Her danışanınıza göre değişiklikler yapabilirsiniz. Ama grupla çalışırken sabit bir metin kullanmak uygun olur. Transı kuvvetlendirecek değişik özellikte telkinleri araya sıkıştırabilirsiniz.

Kendini huzurlu bir yerde hayal etmek çok kolaydır. Böyle bir yerde uykunun geldiğini hayal edebilirsin, gözlerinin ağırlaştığını, uyuştuğunu. Hatta gözlerin o kadar ağırlaşır ki sen onları açmaya gayret ettikçe onların kapalı kalmak istediğini fark edersin. Ve daha derin bir gevşekliğin içine yuvarlanırsın. Uyuduğunu sanırsın, ama sadece derin bir hipnozdasındır. Gerçek bir hipnotik uykudasındır.

GEÇMİŞİ GEÇMİŞTE BIRAKMAK GEREK

(Ericksonian hipnoz indüksiyonlarını genellikle hipnoza girmekte zorlanan kişilerde uygulamayı tercih ederiz. Ericksonian hipnoz seanslarında indüksiyon süreciyle terapi süreci iç içe geçmiştir. Aşağıdaki örnekte de fazla analitik olan, geçmişe fazla takılı kalmış kişilere uygun bir indüksiyon örneği vardır. Telkine kişi gözleri açık bir durumdayken başlanır. Ama çoğu zaman kişiler gözlerini kapat telkinini beklemeden gözlerini kapatırlar. Eğer danışanınız gözlerini kapatmışsa metindeki gözlerini kapatmakla ilgili bölümleri okumanıza gerek kalmaz.)

Çoğu insan deniz kenarında kumsalda çıplak ayakla yürümekten zevk alır… Yürürken ayağının ılık kumlara batmasından… Güneşin tatlı sıcaklığının cildini ısıtmasından ve… Bedenine **tatlı bir ılıklık** yayılmasından hoş bir zevk alır…

Herkes iş yapmadan deniz kenarında yatmayı sever…

Sende zaten biliyorsun ki… Deniz kenarının hayalini bile kurmak **sakinleş**tiriyor…

Sen zaten hamakta yatıp sallanmanın **keyfini bil**irsin…

Ama bazı insanlar deniz kenarında uzun süre yatmaktan hoşlanmayabilirler… Kalkıp yüzmek isterler… Ama çoğumuz bir deniz yatağında miskin, miskin yatmayı tercih ederiz…

Herkesin iyi kötü denediği bir şeydir… Bu deniz kenarında miskin, miskin yatmak... Hatta çoğu insan **yumuşak** kumda… Denize doğru ayaklarını uzatarak yatmaktan büyük **keyif al**ır. O deniz suyu gelip, gelip ayaklarına vurur… Bazen beklenmedik büyük bir dalga… Ta sırtına kadar çıkıp seni bir anda ürpertir…

Ama insan yaşamında öyle anlar olur ki hiç bir şey yapmak istemez… hiç bir şeyden **zevk al**madığını düşünürsün.

Ama şöyle ya da böyle o üzüntülü zaman geçer gider…

Zaten geçmişe dönüp baktığında ne kadar çok üzüntülü olaylar hatırlarsın… O olayları yaşadığın zamanlarda kendini ne kadar kötü hissetmişsindir… Ama o zaman şimdi bu zamana ulaşacağın bilmiş olsaydın… Acaba o kadar olaylardan etkilenir miydin? O zaman çocukken bilseydin ki… Bir gün büyümüş… Bir insan olacaksın ve bu üzüntüler sadece bir anı olarak kalacak… o zaman, o zaman üzüldüğün kadar üzülür müydün acaba?

Denemeden bilemezsiniz, ama artık bunu deneme şansın var mı?..

Deneme şansın yok… Gerçek olarak geçmişe dönemezsin.

Her kültürün farklı davranışları vardır. Hepimizin kafasında farklı bir tarz kavram olduğu gibi… Ama herkes düşen bir insan gördüğü zaman… Buzda kayan bir insan

gördüğü zaman, ister istemez gülmek ister. Düşen, istemeden düşen her insan komiktir.

Alınacak her yanıt gerçekte hipnozda beyin hanene yazılır... Bu arada, biraz sonra, sağ elin, ama sol elinde olabilir... Hafiflemeye ve **kalk**maya başlayacak, ama belki de bir ağırlık çökecek, gittikçc **ağırlaş**acak... Hatta hiç yerinden kımıldamak istemeyecek, tam emin değilsin... Sağ mı, sol mu, ama sen basit bir şckildc dikkatini ellerine verirsen... Hangi **elinin kalk**acağını daha iyi anlarsın... Belki de, küçük parmağında bazı değişiklikler gerçekleşecek... Ya da belki işaret parmağın ilk harekete başlayan kısım olacak... **Hareket et**mese de, **hareket et**mcyi isteyecek... Hareket ediyormuş hissi alacaksın, nasıl başlayacağı önemli değil, ama o elin havalanmaya başladığını dikkatle farkında olursun istersen... Adım, adım... **Mutlu mutlu** o elinin havalanışını hissedebileceksin.

Uyuşukluğun başladığına dikkat ediyor musun? Ve elinin orada havada kaldığını fark ediyor musun? Ne kadar hafif... Hem hafifleyip hem de **gevşemiş** olabilir misin? **Hipnoza gir**diğinden emin olabilir misin?

Bilinçaltı **hipnoza girdiği anlar**ın çoğunu bilincinden siler.

Dikkatlice bakacak bir noktayı bulabilir misin? Bu noktaya bakmaya devam ederken, göz kapaklarını kırpıştırıyor olabilir misin? **Göz kapaklarını kırpıştırır**ken acaba her iki kapak aynı anda mı birbirine değer? Yoksa zaman çok kısa bir an kadar bir süre gözün biri dokunurken mi bize kavuşuyor? Alt göz kapağımı yoksa üst göz kapağımı daha hızlı hareket eder.

Gözlerini kırpıştırmadan ne kadar bir süre durabileceğini hiç düşündün mü? Yoksa sürekli gözlerini kırpıştırmak mı istiyorsun?

Gözlerini hep aynı süratle kırpıştır…

Daha yavaş kırpıştırabilir misin? Ne kadar yavaş kırpıştırabilirsin? Gözlerini kırpıştırdıktan sonra hangi hızla tekrar açabilirsin? Ne kadar hızla açabilirsin? **Gözlerini kapa**mak istersen bir kez kapadıktan sonra açılmak ister mi? İsteyecekler mi? Ya da **kapalı kal**mayı mı tercih edecekler? **Göz kapaklarını kapat**tıktan sonra titreşmeye başlayacak… Bu kendiliğinden olacak mı?

Burada bu şekilde yatan koltuğun yumuşaklığını hissederken… Aklından, zihninden birçok düşünce geçiyor.

Şimdi sadece bir konuşmayı dinleyecek bir insansın… Belki nasıl tedavi olabileceğini düşünüyorsun… Belki de, **hiçbir şey düşünme**menin nasıl bir şey olduğunu düşünüyorsun.

Bir taraftan bunları düşünürken… Benim söylediklerimi tam yapıp yapmayacağını düşünüyorsun. Şimdi ben **gevşe** dediğim zaman bu gevşemenin nasıl olacağını kolun tam da gevşeyip, gevşeyemeyeceğini… Bu gevşemenin tüm vücuduna yayılıp yayılmayacağını düşünüyorsun.

Benim sesimi dinlerken, başka seslerin farkında olmuyorsun, yoksa farkına varıyor musun?

Benim söylediklerimi dinlerken, bundan sonra ne söyleyeceğim hakkında bir merak duyuyorsun ya da belki zaten ne söyleyeceklerimi biliyorsun… Ya da bildiğini sanıyorsun… Bu arada bir takım **hislerin farkında ol**abilirsin… Bacaklarının altındaki koltuğu hissedebilirsin, koltuğun sırtına yaptığı basıncı hissedebilirsin…

Tüm bu hisler senin **daha fazla gevşe**mene neden olacak… Sırtını düşün sanki tüm sırtına koltuk sana yapışmış gibi bastırıyor…

Şu anda ne kadar gevşediğinden emin değilsin… Gevşemiş olabilirsin…

Daha gevşemiş olduğun anları düşünerek **gevşeyebilirsin**, güzel günleri, mutlu olduğun günleri…

İnsan yaşamında güzel günler vardır, âşık olduğun günler gibi… Burada bir amaç için yatıyorsun.

Bu amaç bir sıkıntını anlatmak…

Ve gerçekten bilmiyorum. **Gevşe**mekle öyle anlar var mıdır ki **kendiliğinden** böyle **derin hipnoza gir**diğin anlar…

Birden bire çok değişik hoş bir şey olduğunu sandığın an… Kendi yaptığın bir şeyden çok hoşlandığın bir an… Çok, çok zamanlar önce belki de hiç yoktu bilemiyorum.

Yani bir şey olur birden bire bakarsın, oluşur… Şaşırırsın.

Hoş bir duygudur birden bire oluşur. Çok hoş bir havadır bu çok hoş…

NE BULUYORSAN ONU OLUMLA TEKNİĞİ

(Hipnotik fenomenlerden kol kaldırmanın başarılması Erickson hipnoterapinin ayrılmaz bir parçasıdır. Ayrıca Erickson tekniğini uygulayanlar amnezi (unutma) fenomenine özel bir önem verirler. Seans sırasında her iki fenomenin gerçekleşmesi seansın etkinliğini gösteren önemli kriterlerdendir. Aşağıdaki telkin kalıbı bu her iki fenomeni gerçekleştirmeyi hedefleyen telkinleri içermektedir.)

Sen kendini ne kadar **rahat hissed**ersen **göz kapakların**da... o kadar rahat **kapa**nmak isteyecekler. Çok iyi gidiyorsun... Gayet iyi... Harika mükemmel... Bundan daha iyisi olamazdı.

Bugüne kadar gördüğüm en **kolay hipnoza gir**en kişisin... Çok **kolay hipnoza gir**iyorsun. En **kolay hipnoza gir**en kişisin. Çok **kolay hipnoza gir**iyorsun.

Rahatlığın arttıkça aynı **uykuya dal**ıyormuş gibi... **Göz kapakların**n kuvvetle **kapa**nmaya başlayacak...

Bu rahatlık devam ettiği sürece... **Göz kapakların**ı **açma**yı düşünebilir misin? Böyle bir denemeyi yapmaya gerek görür müsün? Ya da bir deneme yapıp açılmayacağını görmek ister misin?

Ama ne zaman bu göz kapaklarını unutmak isteyeceksin artık? Çünkü bilinçaltın rüyalar görmek istiyor.

Ellerin çok hafif, çok hafif bir şekilde sanki çok hafifmiş gibi... Durumunu toplayabilir misin? Bu kadar **hafif** duran **ellerin** sen her nefes alışta... **Havalanmak** eğiliminde olduğunun farkında mısın? O **elin**i havada **yüksel**meye başladığında... Bedeninde daha fazla **gevşe**meye başlayacaksın... Bedenin daha fazla **gevşe**dikçe o elin ve kolun daha fazla kalkacak.

Bedenin o zaman daha fazla **gevşe**yecek, **gevşe**yecek, acaba elin belli bir noktada takılıp kalacak mı? Bir **elin**in **yüksel**meye başlaması diğer **elin**de de **kalk**ma isteği oluşturacak mı? Diğer el ilk kalkan eli yakalamak isteyecek mi? Yoksa öteki elin bacağının üzerinde durmaya devam edecek mi?

Bu **kol**un **kalk**ışı... Her kişide farklılık gösterir. Bazen kesik, kesik, bekliye, bekliye olur. Bazen yavaş ama kararlı bir şekilde **yüze doğru yaklaş**ır. Bazı kişilerde kol dirsekten bükülürken bazılarında **kol** kurşun bir boru gibi **kalk**ar. Bakalım senin **kol**un ne şekilde **havalan**maya başlayacak?

Önce **sen gevşe**diğin için mi **kol**un **kalk**maya başlayacak, yoksa **kol**un **kalk**maya başladığı için mi sen **gevşe**meye başlayacaksın?

Elin hareket kazandığı sırada... **Derinleşmende** süratle artacak... **Derinleşmen** süratle ve... Gittikçe ve... Arttıkça...

Elinin hareketi de hızlanacak... Tam yüzüne yaklaştığında bir an duraklayacak, ama sen **transa gir**diğini anlayabilmen için elini... İşte böyle... *(eğer hala harekete geçmediyse, danışanın elini tutarak hafifçe yüzüne değdirin)* hafifçe yüzüne dokunacak... Ama sen bunların hiç birini belki uyanınca hatırlamayacaksın... "gerçekte oldu mu? Yoksa rüyamı gördüm?" diyeceksin... İşte böyle, aynen böyle...

Ne o **parmağında bir kıpırtı** oldu mu? Bana mı öyle geldi? Ama bilinçaltın **iyice derinleş**ene kendini bizim çalışmalarımıza açmaya karar verene kadar **bir hareket** oldu mu yoksa olacak mı?...

Ve elini yüzüne dokundurduğunun farkında olmadan... Otomatik bir nefes alıp... **Hipnozun derinliklerine** doğru **dal**acaksın... Gerçekten çok rahatlayacaksın... **Gevşeyeceksin**...

Kendi içine doğru bir keşif yolculuğu yaptın mı? Belki de böyle bir yeteneğin olduğunu hiç **düşünme**din... **Hiç düşünme**din ya da... hiç kendi düşüncelerinle baş başa kaldın mı?..

Kendiliğinden içinden gelen düşünceler... Ve duygular... Kendiliğinden içinden dışarı doğru vuran duygular... Ve kendi hakkında bildiğin ya da bilmediğin birçok düşünce...

Birçok farklı şey... Çok merak ediyorum sen ne zaman... Kendi başına olurdun... Gözlerin kapalı kendiliğinden hiçbir yere gitmeyen... Nereden geldiğini... Nereye gittiği belli olmayan... Adlandıramadığın duygularınla baş başa kaldın...

Sadece sessiz bir yerde… Kendi başına oturarak...

Fakat şimdi, burada gittikçe, herhangi bir şey yapmaya gerek kalmadan...

Sadece kendine bir ayrıcalık tanı… Bu lüksün olsun…

Sadece kendi başına, sürüklen… Dinleyerek… Ya da dinlemeyerek…

Her an azar, azar… Tadını çıkararak... Belki bilincin böyle bir **rahatla**mayı bekliyor.

Ama bilinçaltın çok daha sevinçli… **Daha derin** bir şeyler bekliyor...

Aslında gerçekten o kadarda önemli değil… Kendini bilinçli olarak hafif bir transın derinliklerine atman... Ya da bilinçaltının… Derin transın hafifliklerinde dolaşman…

Aslında neler ummayı… Neler beklediğini bilmek zorunda değilsin… Ama kendine **kendi içine git**meye zaman ayırdığın zaman… Tam da şimdi yaptığınız gibi…

Herhangi bir yere ya da, bir şeye bakabilir misin? Neye baktığının hiç önemi yok...

Kendini **rahat et**tirecek her türlü düşünceyi yapabilirsin… Tamamen rahat ve sakin...

Mutlu şeyler, böyle bir deneyimin neye benzeyeceğini, nasıl bir şey olacağını merak ediyorsun. Böyle şeyler hakkında meraklı olmak iyidir.

Çünkü herhangi bir şeyi bilmediğin zaman, daha eğlenceli olur.

Gözlerini istemsizce kapatacaksın, sesler ve sesler, her yerde.

Sağ koluna dikkat etmek, ya da **dikkatini sağ koluna topla**mak, yönlendirmek zorunda değilsin. Hatta **sol koluna da dikkat et**mek zorunda değilsin. Koltuğun sırtına yapıştığını yaptığı baskıyı da önemsemek zorunda değilsin.

Tüm dikkatini toplaman gereken tek şey benim sesim ve neler söylediğim...

Hatta gözlerin kırpışmak için dayanılmaz bir istek oluyor. Acaba bu kırpma ne zaman duracak... Hatta gözlerini en **rahat** kendini nasıl **hissed**ecekler... Ancak bir kez daha kırparlarsa gerçekten ilginç olur...

Dikkatini oraya toplarken şahane... İşte böylc...

Ellerini görmeden, ellerine ne kadar ayrıntılı **hayal ed**ebilirsin?

Sadece **zihninde canlandır**acak ellerini görebilir misin? İşte böyle...

Aldığın her nefeste, **daha derine doğru git**tiğini fark edebilirsin...

Çünkü benim bildiğim kadar... Sende hissediyorsun... Sen gerçekten **hipnoz ol**maya yatkın bir kişisin...

Sen... İşte böyle... İşte böyle... Ne zaman bu kelimeyi işittin?..

Ilıklık seni çok daha derinliklere doğru götürecek... Her seferinde daha derine geçen seferinden çok daha derinler doğru...

Yaşamda **olumlu değişikliklerin** olacağını umuyorsun. Şimdi benim ne söylediklerimi dinlerken ne söylediğimi düşünüyorsun... Bu düşünce belki de başka düşünceleri çağrıştırıyor... Ya da sadece benim ne söylediklerimi düşünüyorsun. Hiç önemli değil, bırak zihnin istediğin gibi gezsin, istediği düşüncelere atlasın...

Birden zaman dursun... Bakalım... Yaşamda seni birden mutlu eden bir zaman ve yere git... Hiç umulmayacak bir şeyden hoşlandığın zamana...

Bilinçaltına izin ver... Bilinç olayın farkında olmaksızın önümüzdeki günleri, seni çok hoş bir şekilde şaşırtacak...

Bilinçaltın bu düzenlemeleri tamamladıktan sonra, gözlerini açabilirsin.

İMA ETME YOLUYLA İNDÜKSİYON

(Ericksonian hipnozun klasik hipnozdan en önemli farkı doğrudan, emredici telkinlerin mümkün olduğunca ortadan kaldırılmasıdır. Emretme yerine ima etme ön plana çıkmıştır. Bunlara dolaylı telkinler denir. Bir şeyi doğrudan hayal ettirmek yerine sadece o şeyden bahsedilir. Bu bahsetme eyleminin bilinçaltı tarafından telkin olarak alınacağı beklenir. Telkini gizli ve emredici hale getirmek için duraklamalardan ve vurgulardan yararlanılır. Aşağıdaki metin bu telkinlere güzel bir örnek teşkil etmektedir.)

Şimdi hayaline gelmeyen o çiçeklerin rengi ne olabilir? Ama etrafında bazı doğal şeyler duymaya başladığında... Sanki sonbaharda... **Turuncuya** kaçmış **yapraklar**ın... Yere düşmesine neden olan bir **rüzgârın sesini duy**maya başlayacaksın...

Kuşların ani **kanat çırpış**larıyla... Dalından havalanmaya başladığını **duy**duğunda... Sadece başını olumlu bir şekilde sallaman yeterli olacaktır... **Duymaya başla**dığın zaman... Birazdan... Sen beklemediğin anda... Hangi elini daha hafif hissettiğini bilmiyorum...

Ancak şu anda sende merak etmeye başlayabilirsin... Acaba bilinçaltın hangi **elini**... Biraz sonra daha **hafif**

hissetmene neden olacak? Bu **elini** gittikçe **hafifletecek**… **Hafifletecek** ve **elin** havada yüzmeye… **Havalanmaya** başlayacak…

Acaba önce hangi **elin havalanacak**? Sende **hipnoza girmeye** başlayınca sadece sesimle **hipnoz olabileceksin**…

Ayakta ya da otururken **hipnoz olabilirsin**…

Şimdi senin **sorununu** hızlı bir şekilde ortadan **kaldırmamız** mı?… Bilinçaltı için daha uygun olur… yoksa yavaş, yavaş **ortadan kaldırmamız** mı?.. Hızlı ortadan kaldırmak **istersen**… Senin de çok hızlı ve **derin** bir şekilde **hipnoza** sokulman gerekir. Ama bilinç bir aldatma… Bir boşluk… Yaratabilir ve… Yerine uygun bir değiştirici koyma şansı vermemiz gerekir.

Bu arada hafifleyen elinde başlangıçta hafif bir uyuşukluk başlayacak yavaş, yavaş koltuğa doğru yayılacak… Yavaş, yavaş aslında bugün senin **sorununu çözmek** için bir şey yapmayacağız…

Sadece **hipnozun** tadını çıkarmanın rahatlatıcı ve derinleştirici etkisini görmeni, hissetmeni istiyorum… Ne kadar **derinleştirici** olduğunu... Bunu adım, adım damla, damla tatmanı istiyorum… Gittikçe **derinleşmenin** tadını çıkaracaksın…

Hani vardır ya uykudan… Yataktan kalkmak istemezsin… Uykuyla uyanıklık arası, ne kadar tatlı bir

duygudur bu... Bir taraftan uyanmak istersin, ama bir taraftan da o tadı, o duyguyu kaybetmek istemezsin... İşte yavaş, yavaş **hipnoz**un **derinleş**mesi de böyledir, her anın, her kademesini tadını bilinçaltın bedenine hissettirmeye başlayacak, bilinçle bilinçaltın yeter ki barışık olsun onu rahat bıraksın...

Acaba bu **alışkanlıklardan** hemen birden bire mi **kurtul**mak senin için daha **iyi ol**acak... Yoksa yavaş, yavaş mı **alışkanlıktan kurtul**mak daha uygun?

Şöyle 3–4 haftalık bir süreci daha uygun bulabilirsin... Bu değişiklik ne zaman nerede nasıl başlar anlamak için ne yapman gerekecek? Bilinçaltın sana söyleyecek...

Bu günkü çalışman daha bitmeden bilinçaltın güvenli, yapıcı ve yaratıcı **bir yol bul**acaktır ve bilincinle ve önemli bir iletişim kuracaktır veya bugünkü görüşmemiz çalışmamız daha bitmeden...

Bilinçaltın, bilincinde önemli bir şeyler olduğunu bildirmek için anlamlı ve güvenli bir yol bulacaktır... Ve sen gerçekten bunun ne zaman olacağını bilemeyeceksin...

BÖLÜM IV

ALIŞKANLIKLARI DEĞİŞTİRMEK İÇİN TELKİNLER

ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞINI DÜZELTMEK

(Bu telkin metnini değişik amaçlarla kullanabilirsiniz. Sınava hazırlanan her yaştaki kişi için uygundur. Sınav kaygısı yaşayan, düzenli çalışmak ve hafızasını güçlendirmek isteyenler için kullanılabilecek çok standart bir telkin metnidir. Standart bir hipnoz indüksiyonu uygulandıktan sonra telkinlerin verilmesi tavsiye edilir.)

Şu andan itibaren senin bilinçaltı bölümünle konuşuyorum...

Beyninin **güçlü ol**an, yanıt veren, esnek olan kısmı ile...

Canlı bilgisayarın ile...

Beyninin bu güçlü kısmı, kolaylıkla ve güç sarf etmeden **dikkatini topla**yabiliyor...

Senin **kendini geliştir**men için sana verdiğim tüm **telkinleri kabul ed**iyor...

Bu telkinler senin üzerinde tam ve bütün bir etki **yarat**arak... Senin **kendini güçlendir**me arzunu olumlu yönde etkiliyor...

İyi bir öğrenci olmak istiyorsun...

Okuduğun her şeyi hatırlamak istiyorsun...

Çalıştığın her şeyi, duyduğun her bilgiyi, öğretmenlerinin anlattığı, yazdığı her şeyi **hatırla**mak istiyorsun...

Sınavlarını başarmak istiyorsun...

Sınıflarını geçmek istiyorsun…

Derslerini bilmek istiyorsun…

Ancak zamanını **bunlar olacak** mı diye endişe duyarak geçiriyorsun…

Bu korku belli derecede **okula gid**en herkes de mevcuttur... Sana korkuyla ilgili bir şey söyleyeyim…

Ben konuşurken sen **derin bir nefes al**…

Ve nefesini verirken daha fazla **gevşe**…

Her kelimemde daha fazla **gevşe**…

Daha derine…

Korku bir duygudur ve…

Her duygunun bulunduğu, yerleştiği yer olan bilinçaltında yerleşmiştir…

Bu korkunun sebepleri…

Yetersizlik duygusu…

Kendine güven eksikliği…

Ben bunu yapamam duygusu…

Bunu asla yapamayacağım düşüncesi…

Biliyorum yine başarısız olacağım duygusu…

Bunu başarmak çok zor takıntısı…

Tüm bunları ben aklımda tutamam… Ya da **hatırla**yamam… İnancı…

Eğer buna benzer cümle ve düşünceler sana da uyuyorsa, hep kendi kendine mırıldandığın cümleciklerse, kendini baştan başarısızlığa mahkûm ettin demektir…

Şöyle söyleyebilirsin belki…

Ama ben çok çalıştım... Çok **dikkatimi ver**dim... Öğretmenlerimi dikkatle dinledim... Her söylediklerini not aldım... Ne kadar çabaladıysam o kadar zor oldu...

Biliyorsun...

Haklısın...

Ne kadar çok kendini zorlarsan...

O kadar gerçekten zor olur...

Biz buna negatif programlanma, kendi beynine negatif, yani olumsuz bilgilerin yerleştirilmesi diyoruz...

Ve şu andan itibaren buna kolaylıkla, hiç güç harcamadan son veriyoruz.

Derin bir nefes al ve nefesini verirken daha derin gevşe, daha derin gevşe, rahatla...

Benim kelimelerimi dinlerken daha da **gevşe**...

Daha da **rahatla**maya devam et...

Sana neden çok çabaladıkça, daha kendini zorladıkça başarmanın daha zor olacağını anlatacağım...

Ne zaman sen bunu yapmayı deneyeceğim diye düşündüğün zaman, kendine bunu yapmayı deneyeceğim dediğin zaman...

Daha baştan kendini başarısızlığa şartlamış oluyorsun...

Şu andan itibaren, tüm olumsuz düşünceler, tüm olumsuz, negatif söylemler silindi yok oldu... Asla gelmemek üzere yok oldu...

Amaç bir şeyleri **başar**maksa...

Derslerini başarmak...

Sınavları başarmak...

Sınıfları geçmek...

Yaşamda ne **başar**mak istiyorsan...

Bir daha asla kendini çabalamakla, **dene**mekle sınırlı tutmayacaksın...

Sadece denemekle tatmin olmayacaksın...

Şimdi ve şu andan itibaren kendini geliştirmek için tüm arzularını başaracaksın...

Özellikle derslerinde, sınavlarında, sözlülerinde zihnin, aklın, beynin neyi istiyorsa onu yapabilirsin...

Bilinçaltının gücü inanılmaz...

Sadece senin **bilinçaltının gücü** elektrik enerjisine **dönüştür**ülse küçük bir şehri 100 sene sabah akşam aydınlatır...

Bu kadar güçlüdür...

İçinde bu kadar büyük güç var...

Bilinçaltın çok ama çok güçlüdür...

Her şeyi cevaplar...

Her şeye **uyum göster**ir...

Senin zihninin bilgisayarıdır...

İçindeki canlı bilgisayar...

Ona ne verirsen içine alır...

Sonsuz miktarda bilgiyi depolar...

Ama eğer onu negatif, yani olumsuz bilgi ve düşüncelerle

beslersen, ondan ancak karşılık olarak olumsuz davranış ve düşünceler elde edersin…

Ne verirsen onu alırsın…

Çünkü bilinçaltı her şeyi doğru kabul eder… Onun mantık yürütme gücü yoktur…

EĞER BEYNİNİN BİLGİSAYARINI OLUMLU,
POZİTİF DÜŞÜNCELERLE BESLERSEN…
İYİ DÜŞÜNCELERLE BESLERSEN,
HAYATTA GERÇEKTEN BAŞARMAK İSTEDİĞİN
DÜŞÜNCELERLE BESLERSEN…

Yaşamında gerçekten ne olmasını istiyorsan…

Bunları söylersen, sonuçta aynen **istediğin gibi ol**acaktır…

Bilinçaltın aynı bilgisayar gibi ne alırsa ona göre harekete geçer...

Hemen şimdi, şu andan itibaren, bu muhteşem canlı bilgisayarına hayatta başına nelerin gelmesini istiyorsan onlarla ilgili bilgiler yüklemeye başlıyorsun…

Derslerine önem veriyorsun…

Hocalarına önem veriyorsun…

Dikkat kesiliyorsun…

Dikkatle dinliyorsun…

Okuduğun her kelimeye, işittiğin her kelimeye **dikkat ed**iyorsun…

Gördüğün her şeye dikkat ediyorsun…

Ve kendiliğinden her bilginin o muhteşem,

Mükemmel canlı, bilinçaltı bilgisayarına gittiğini biliyorsun…

Bilinçaltın her şeyi emiyor…

İçine alıyor ve… Onlara gereksinim duyduğun, istediğin her zaman kolaylıkla sana geri veriyor…

Bir şeyi hatırlamak için, sır nedir biliyor musun?..

Gevşemek…

Ve bilinçaltının sana hatırlatmasını beklemek…

Sen gerginken, endişeliyken, sıkıntılıyken, sinirliyken, hatırlama korkusu içindeyken, bilinçaltı isyan eder…

Bilinçaltı zorlamayı sevmez…

Sen zorladıkça…

İstediklerini hatırlamak güçleşir...

SENİN HAFIZANDA BİR BOZUKLUK YA DA EKSİKLİK YOK…

Mükemmel bir hafızan var…

SEN BU MÜKEMMEL HAFIZANI YANLIŞ VE YETERSİZ KULLANIYORSUN…

Korkularını sal gitsinler…

Endişelerini, gerginliklerini, yetersizlik duygunu…

Ben yapamam duygunu…

Başaramam korkunu hepsini sal gitsinler…

Derslerine dikkatini verdin…

Etrafında neler olduğuna dikkatini verdin…

Okuduğun şeylere…

Hocalarından işittiklerine…

Gördüklerine, hepsine dikkatini verdin…

ŞİMDİ GEVŞE VE RAHATLA…

Senin mükemmel canlı bilgisayarın hepsini depoladı, biriktirdi, senin kullanımına hazır hale getirdi…

İstediğin her zaman kullanıma hazır…

Gevşe ve bilinçaltının hatırlama işlemini yapmasını bekle…

Göreceksin ki, istediğin bilgi kendiliğinden, kolaylıkla ve sen hiçbir çaba harcamadan aklına gelecek…

Müthiş bir **kendine güven** duygusunun içini doldurduğunu fark ediyorsun…

Daha ve daha fazla gevşiyorsun…

Kendine her an daha fazla güveniyorsun, **hayatta her istediğini başar**ma yeteneğine güveniyorsun…

Çok önemli bir yeteneğin var…

Ve bu yetenek bu güne kadar **kendi kullanımına sun**madın…

Kendine olan güvenin arttıkça **yeteneğini** de daha **kullanır hale getir**eceksin…

Daha güvende, daha güvencede, daha dengeli, daha uyumlu oluyorsun...

Derslerin ve notlarının hızla iyileştiğini görüyorsun…

Ne kadar hızla, zıplayarak, atlayarak düzeldiğini görüyorsun…

Şaşırıyorsun…

Heyecanlanıyorsun…

Şimdi çok büyük miktarlardaki **bilgiyi** hızlı, doğru ve tam olarak **tut**ma, saklama gücün ve yeteneğin gelişiyor…

Artıyor…

Öğretmenine yüzde yüz **dikkat kesil**iyorsun…

Tüm ders boyunca **dikkatle onu dinli**yorsun...

Dersin başından sonuna kadar anlatılanları tam olarak anlıyorsun ve…

Bundan büyük **keyif al**ıyorsun…

Sana öğretilen her şeyi, her bilgiyi kolaylıkla öğrenmeyi ve tekrar kullanmayı çok kolay beceriyorsun…

Sınıfa girdiğin andan itibaren…

Müthiş bir neşe içini dolduruyor, bedeninin sarıyor…

Öğretmenini dinlemekten keyif alıyorsun, hoşlanıyorsun…

Okuduğun ve işittiğin her şeyden çok hoşlanıyorsun…

Duyduğun, öğrendiğin her şeyi büyük bir güçle emiyorsun içine alıyorsun…

Kendinden çok eminsin, güvenlisin…

Çalışacağını, konsantre olacağını, kolayca bilgiyi hafızana yerleştireceğini biliyorsun ve…

Sana gerekli olduğu anda **tüm bilgiyi** kolayca ve kendiliğinden **hatırla**yacağını biliyorsun…

Çalıştığın her şeyi…

Okuduğun her şeyi…

Hocalarından öğrendiğin her şeyi…

Kolayca **hatırla**yacaksın…

Tüm bunlar silinmez bir şekilde beynindeki bilgisayara yazıldı…

ve **kolayca hatırla**nacak….

İstediğin her zaman…

İhtiyacın olan her zaman…

Her geçen gün **daha iyi öğren**eceksin…

Daha iyi anlayacaksın…

Daha fazla bileceksin…

Daha fazla hoşlanacaksın...

Daha fazla öğrenip daha fazla hatırlayacaksın…

Kendini gerçekten istediğin gibi göreceksin…

KAZANAN OLARAK…

SINAV KAYGISI

(Düzenli çalışmalarına rağmen bazı kişiler bilgilerine güvenseler dahi yine de sınav düşüncesi ile aşırı heyecanlanırlar. Aşağıdaki telkin bu durumda olan danışanlar için tercih edilebilir. Telkin kaydı, seans sırasında kaydedilerek öğrenciye verilebilir. Telkinleri hipnoz indüksiyonu sağlandıktan sonra vermek daha uygun olacaktır.)

Nefesine Odaklan... **Derin bir nefes** al... Nefesini yavaşça ver ve daha derin gevşe...

Şu anda beni dinlerken **gittikçe rahatlıyorsun** ve gevşiyorsun...

Bilinçaltın sana vereceğim **telkinleri** en iyi şekilde **al**maya **odaklan**ıyor.

Çalışmalarının, emeklerinin sonucunu en iyi şekilde almak için, **başar**ma heyecanı içini sarıyor.

Sınav sırasında hatırlaman gereken bütün bilgileri kolaylıkla **hatırlıyorsun**.

Sınav sırasında da şu anda olduğun gibi sakin ve **rahatsın**.

Zihnini rahat ve **odaklanmış** bir duruma kolaylıkla getirme becerisine sahipsin.

Sınav sırasında çözemediğin sorular olursa, diğer soruya geçerken kendini **rahat ve sakin** hissediyorsun.

Bir sonraki soruya geçerken **zihnin** tamamen yeni soruya **odaklan**ıyor. Yeni **soruya** tam anlamıyla **odaklan**ıyorsun.

Yeni soruya geçerken, aldığın her nefeste **zihnin yenileniyor**, berraklaşıyor.

Her yeni soruya gcçerken, zihnin yenileniyor. Yepyeni bir enerjiyle yeni **soruya odak**lanıyorsun.

Sınav sırasında sakin, rahat ve odaklanmış bir durumdasın. **Kendinden eminsin**.

Seni motive eden, odaklanmanı artıran **gücü** en iyi şekilde **harekete geçiriyorsun**.

Kendini rahat ve sakin hissettikçe, başarabileceğine olan **inancın gittikçe güçleniyor**.

Rahat ve sakin hissettikçe, **zihinsel becerilerini** en iyi vc en **yararlı** şekilde kullanıyorsun.

Hatırlaman gereken bütün bilgileri kolaylıkla hatırlıyorsun. Öğrendiğin bütün bilgiler, uzun süreli hafızanda hatırlanmayı bekliyor. Ve ihtiyaç duyduğun her **bilgiyi** kolaylıkla **hatırlıyorsun**.

Şimdi gelecekte, sınavı kazanmış olduğun bir ana odaklan…

Sınavı kazandın. Çalışmalarının emeklerinin karşılığını aldın. Başardın. Şimdi bu hayalin zihninde canlanmasına ve bütün **olumlu duygularıyla** birlikte içini sarmasına izin ver.

Hayalin gittikçe, canlanıyor, renkleniyor.

Hedef hayaline doğru gittikçe güçlü bir şekilde çekiliyorsun.

Bu senin gerçeğin... Bir şeyi hayal edebiliyorsan, onu **gerçekleştirme gücüne de sahipsin**… Bu potansiyel senin içinde…

Sınav sırasında sakin ve rahatsın...

Sorulara odaklanmak ve bildiklerini **hatırla**mak senin için çok kolay...

Sınav sırasında soruları gördüğün anda, **başar**ma heyecanı içini sarıyor...

Motivasyonun artıyor.

Başaracağına güvenerek, her bir soruya tam anlamıyla **odaklan**ıyorsun.

Takıldığın bir soru olursa, tamamen **kendinden emin** ve güvenli bir şekilde sonraki soruya geçiyorsun. İçinde hiçbir tereddüt olmadan, **yepyeni bir enerji** ile sonraki soruya geçiyorsun.

Sınav motivasyonun ve **odaklanma becerin** her yeni soruda tekrar ve tekrar güçleniyor.

Sınav sırasında kulağına çarpan her farklı seste **zihnin** daha da **odaklanıyor**.

Bilinçaltının her zaman koruyucu olduğunu unutma... Eğer senin o ortamdan uzaklaşmanı gerektiren ve kendini korumanı gerektiren bir ses duyarsan, **bilinçaltın** seni uyaracaktır.

Zihnin ne kadar sorulara odaklanmış olursa olsun, bilinçaltın seni uyarır. Böylece kendini korumaya alabilirsin. Bunun dışındaki diğer sesler, senin daha **odaklan**manı ve bu odaklanmanı sınav sonuna kadar yürütmeni sağlıyor.

Sen bu **telkinleri her dinle**diğinde, telkinler bilinçaltına gittikçe güçlü ve sağlam bir şekilde yerleşiyor ve pekişiyor. Sınav sırasında soru kitapçığını gördüğün an, kitapçığın sayfalarına dokunduğun an, sayfaları çevirirken, **motivasyonun** gittikçe artıyor...

Rahatlık ve güven duygusu içini kaplıyor.

Sınav sırasında kalemi elinde tutarken, parmakların kalemle temas ederken, içini **rahatlık ve güven duygusu** sarıyor.

Kitapçıkta ilk soruyu görür görmez, bütünüyle sorulara **odaklan**ıyorsun. **Dikkatin** bütünüyle çözeceğin sorularda toplanıyor. Sınav sonuna kadar, **motivasyonun ve odaklanman** devam ediyor. Derin nefes alıp verdikçe, kalemin eline temasını hissettikçe, **rahatlık ve güven duygusu** bütün varlığını sarıyor.

Sınavı kazanacağını şu anda biliyorsun. Bu **güven duygusuyla sınava gir**iyorsun.

Elinden gelenin **en iyisi yap**mış olmanın **güven** duygusunu içinde **hissedi**yorsun.

Bu sınavı kazanmamak için hiçbir nedenin yok. Her çaba hayatta karşılığını görür. Sen şimdiye kadar çalıştın, **emek harca**dın...

Sınav süresini sonuna kadar verimli bir şekilde kullanmak, sana **başarı** olarak geri dönüyor. Beklediğinin çok daha üstünde bir **başarı ol**arak... Acele etmek aslında **enerjinin** boşa gitmesi demektir. Çünkü acele ettiğin zaman, birçok önemli ayrıntıyı kaçırırsın. Normalde hiç yapmayacağın hatalar yaparsın. Alabileceğin **en iyi puanı al**maktan kendini

mahrum bırakmış olursun. **Sınavda rahat ve sakin** bir şekilde geçireceğin her dakika, sana ödül olarak geri dönecek. Sınav sonrasında **elinden gelenin en iyisini yap**mış olmanın verdiği huzur ve **rahatlık duygusu** her şeye değer. Bunu biliyorsun ve bu bilinçle, sınava giriyorsun.

Bazen, ulaşmak istediğimiz bir **hedefe doğru adımlar at**arken, zorlanabiliriz, sıkılabiliriz...

Ama hedefimize odaklandığımız ve başaracağımızı bildiğimiz sürece, her zorluk ve sıkıntı aşılabilir. Her zaman her şey kolay olmayabilir ama... Sonuçta bütün bu emeği ve çabayı **kendi geleceğini** en iyi şekilde **hazırla**mak için harcıyorsun.

Bu bilinçle sınav süresini sonuna kadar verimli bir şekilde değerlendiriyorsun. Sınavın sonuna kadar, ihtiyacın olan bütün **gücü, güveni, sabrı, içinde hissed**iyorsun.

Eğer bu kaydı, gün içindc ya da akşam saatlerinde dinliyorsan ve birazdan günlük faaliyetlerine döneceksen, tamamen **canlı, uyanık, dinamik bir enerjiyle gözlerini aç**... Telkinlerin etkisi sen günlük faaliyetlerinle meşgulken de... **Bilinçaltında** güçlenmeye devam ediyor olacak...

Eğer şu anda uyku vaktinse, **tatlı derin bir uyku** seni bekliyor. Bu telkinler uykun sırasında da bilinçaltında güçlenmeye ve **senin gerçeğin** olmaya devam ediyor. **Bilinçaltın** gereken tüm ayarlamaları ve düzenlemeleri yapıyor. Tatlı derin, dinlendirici yenileyici bir uykunun kollarına kendini bırakabilirsin...

Sabah uyandığın andan itibaren, **zihnin ve bedenin dinç ve canlı**... Motivasyonun yüksek... Huzurla ve mutlulukla kahvaltını yapıyorsun. Yeni günc **bütün canlılığın** ile hazırsın... Bu canlılık bu enerji sana artan bir **güven duygusuyla** birlikte başarı olarak geri dönüyor...

TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI

(Aşağıdaki telkini hipnoz indüksiyonu yaptıktan sonra okumaya başlayabilirsiniz. Benzer alışkanlıkları olanlar için kullanılabilecek kısa ve basit bir telkin kalıbı.)

Şimdi daha da **derinleş**tikçe...

Sesimi dinlerken...

Burada bu kadar **rahat ve sessizce dinlen**irken, konuştuğum her kelime seni **daha da derinleş**tirebilir... Şimdi daha ne kadar **rahatla**yabileceğinin **farkında ol**up olmadığını merak ediyorum...

Şimdi **güvenli** ve kabul edilebilir bir şekilde bunu **hissed**erken...

Burada herhangi bir rolü olmayan zihninle vücudun arasındaki o kırılgan bağ...

Tek gerekli olan şey senin bu rahatlatıcı **hipnotik duyulara izin ver**meye devam etmen...

Kollarının ağırlığı...

Bacakların...

Çok rahatlatıcı bir ağırlık...

Daha da **derinleş**ecck...

Tüm vücudun **gevşe**rken...

Tüm gerilimlerin akıp gidiyor...

Ve şimdi artık **içine dön**ebilirsin... Derinlemesine içeriye...

Her şeyi bilen o parçanın olduğu yere...

Yaratıcı ve mükemmel...

Sana en iyi şekilde yararlı olmak için şimdi hazır... Yapmak istediğin **değişiklikleri yap**man için sana yardım etmek üzere...

Senin yapabileceğin ve onun yapabilcceği...

Bu çok iyi (*danışanın ismi*)...

Şimdi bilinçaltının seni zamanda geriye götürmesine izin vermeni istiyorum...

Kontrolü eline almak ve kontrollü olmak konusunda **kendine güven**diğin bir zamana...

Sana ait bir anı...

Keyifli ve güven verici...

Gerçekten **kendini iyi hisset**tiğin bir zaman...

Güçlü...

Kendine güvenli...

Bu yaşanmışlığın **geliş**mesine ve o iyi duygularının genişlemesine izin ver...

Ve bu olayı bütünüyle tekrar yaşarken bilinçaltının sağ elinin işaret parmağını yukarı kaldırmasını istiyorum...

(Parmağa dokunun- İdeomotor tepki)

Uygun olan bir anıyı hatırlamakta zorluk çekersen... Problem yok...

Bilinçaltı zihninin senin tamamen **kendine güven duy**duğun ve tamamen kontrollü olduğun bir sahne **yarat**masına izin verebilirsin...

Şimdi başla…

(İdeomotor tepkinin yanı sıra teninin tonundaki ve nefesindeki değişiklikleri gözlemleyin. Şimdi danışanın omzunu veya kolunu sıkıca kavrayın ve çapa oluşturmak için on ila on beş saniye kadar buna devam edin.)

Çok iyi…

Bunu çok iyi yapıyorsun…

Şimdi bu sahnenin kaybolmasını ve zihninin daha önce olduğu gibi **sakin ve sessiz ol**masını istiyorum.

Şimdi bilinçaltı zihninin sana gelecekten bir sahne göstermesini istiyorum…

Gelecekte…

Tırnaklarını yediğin bir diğer seferi…

Ellerin şu anda olduğu gibi kucağında rahatça duruyor… Bu sahnede hiçbir rolü olmaksızın…

Bu sahnenin ve tecrübenin gelişmesine ve gerçeğe **dönüş**mesine izin ver…

Bu duyguların genişlemesi ve büyümesine…

Ve bunu yaptığında bilinçaltının bana bunu bildirmesine izin ver… Sağ elinin işaret parmağını yukarı kaldırmak suretiyle…

(Parmağına dokunun. İdeomotor tepkinin yanı sıra teninin tonundaki ve nefesindeki değişiklikleri gözlemleyin. Şimdi danışanın omzunu veya kolunu sıkıca kavrayın ve çapayı kuvvetlendirmek için on ila on beş saniye kadar buna devam edin.)

Bu çok iyi…

Bunu çok iyi yapıyorsun…

Ve şimdi ben **tırnaklarını yeme**k konusunda nasıl hissettiğini merak ediyorum…

Bunu bir daha yapmamanın sana ne kadar kolay geleceğini…

Artık **bunu bir daha yapma**yacağını bildiğin için, bunun sana kendini ne kadar sevimsiz ve kötü hissettirdiğini…

Ve kendine bunu karşı konulamaz bir tepkiyle nasıl hatırlatacağını…

Zihninin bilinçaltının derinliklerine ulaşırken…

Bunu bu şekilde ya da herhangi bir şekilde **asla yapma**yacağını…

Çünkü yapacak olursan bunu bilerek yapıyor olacaksın… Ve böylesi tamamen farklı bir konu…

Bu tamamen sana ait.

DUYGULARIN ESİRİ OLMA

(Bu telkini duygularını kontrol edemeyen, duygularını bastırmak için alışkanlıklar edinmiş kişilere farkındalık sağlamak için kullanabilirsiniz. Yemek yeme yerine sigara ya da diğer kurtulmak istetene alışkanlığı yerleştirerek telkini okuyabilirsiniz. Önce danışanınızı bir indüksiyon yöntemi ile hipnotik trans yarattıktan sonra telkini okuyun.)

Yaşamında bir **karar anı**na geldin…

Artık *duygu*larına tepki olarak (yeme alışkanlığını) **ortadan kaldır**mak istiyorsun.

Kendine başına çok çabaladın ama bir yararı olmadı.

En azından, (yemek) seni sıkıntılarından uzaklaştırdı, ama bir süre sonra bu sıkıntılar geri geldi.

Bugüne kadar, bu sıkıntıları yok eden (bir yiyecek, tatlı ya da içki) bulamadın.

Çok denedin ama bir yararı olmadı…

Tüm **duygular** iyidir.

Tüm o sıkıntılı duygularının bir nedeni vardır.

Dış ortamı tanıtan beş duyumun arasında bir fark yoktur. Yani dokunma, görme, işitme, koku ve tat.

Geri kalan tüm duygular iç duygulardır. Onlar orada sana yardım etmek ve seni yönlendirmek için bulunuyorlar. Böylece kendine en uygun ve **yararlı** bir şekilde yardımcı olabilirsin.

Duyguların bir arabanın gösterge tablosundaki işaret ve ışıklara benzerlcr. Arabadaki bu gösterge ve ışıkların orada bulunmalarının bir nedeni vardır. Arabanın düzgün çalışması için neler yapmanız gerektiğini size gösterirler, böylece uzun süre güvenilir bir şekilde aracınız çalışır. Böylece aracın sahibi olarak en uygun verimi alırsınız.

Aynı geçerlilik sizin ve bedeniniz içinde söz konusudur. Duygular kendinize en iyi nasıl bakabileceğinizi size söylemeye çalışırlar. Eğer bir arabaya da bedeninize bakar gibi bakarsanız arabanız bir süre sonra **teklemeye** başlayacaktır.

Aynen şimdi sizin içinde bulunduğunuz tekleme gibi.

Eğer arabanın yağ lambası arıza gösteriyorsa sürücü benzin koymaya kalkmaz, hele daha benzin deposu dolu gözüküyorsa.

İşte sizin tamda bedeninize yaptığınız budur.

Şu anda buradasın, çünkü geçmişte sıkıntı, ümitsizlik, endişe, depresyon ya da benzeri kötü duygular hissettiğinde bu duyguyu beslemeye çalıştın.

Bunun doğru olduğunu biliyorsun, denedin ama işe yaramadı.

Arabanın yağ göstergesi yanmaya devam ettiği zaman, sürücü arabanın yağ durumunu kontrol etmesi gerektiğini bilir. Eğer ısı lambası yanarsa, sürücünün radyatördeki su miktarını kontrol etmesi gerekir. Sileceklerin su lambası yandığı zaman, sürücü daha fazla su koymak gerektiğini bilir.

Bu ışıklar yararlıdır.

Dikkat gerektirirler.

Bu durumlarda arabaya daha fazla benzin koymanın hiçbir yararı olmaz. Endişeli duyduğunuz zaman, etrafınıza bakmanız gerekir. Yaşamınızda bir şeyleri düzeltmeniz gerekmektedir. Depresyonda hissettiğiniz zaman, daha etkin olmanız gerektiğinin bir işaretidir.

Harekete geçme çağrısıdır.

Boşlukta hissettiğiniz zaman yaptığınız şeylerin işe yaramadığının işaretidir.

Başka **bir şeyler dene**meniz gerekir.

Kendinizi baskı altında hissettiğiniz zaman çok fazla kendinizi zorladığınızın bir göstergesidir.

Her şeyi iyi yapmaya çalışıyorsunuz demektir.

Yalnızlık hissederseniz, bu sağlıklı bir insan ilişkisine ihtiyacınız olduğunun göstergesidir.

Birisini arayın, mektup yazın, mesajlaşın.

Hayır işi için çalışan derneklere, topluluklara katılın.

(Yemek) bu duyguların hiç birini doyurmaz.

Aynen arabanızın yağa ihtiyacı varken sizin benzin koymaya kalkmanız gibidir. Fazla benzin arabanın yağ ve su sorununu çözemez.

Her bir duygunun sana **ne söylemek istediğini bil**ebilmek şimdi daha kolay olacak.

Buradan ayrıldıktan sonra geçmişte sana aşırı yemene sebep olan duyguları yazmanı istiyorum.

Sonra bu duygunun gerçekten ne söylemek istediğini yaz. Örneğin depresyon benim gerçekte etkisiz, sorunu çözmekte başarısız, zayıf ve ümitsiz olduğum anlamına geliyor.

Yapılması gereken **doğru eylem...** Yaşamımı gözden geçirerek benim bu şekilde hissetmeme... Neden olan etkenleri ortaya çıkarmaktır...

Daha sonra olayları **farklı yap**acak bir plan geliştirmeye başlayın.

Son olarak planı uygulamaya başlayın ve depresyonunuzun yok olmaya başladığını gözlemleyin.

Gördüğünüz gibi **tüm duygularınız aslında iyidir**, beş duyunuz kadar iyidir.

Onlar size yol göstermek için oradadırlar...

Bir yerde teller kısa devrc yaptılar...

Şimdi tekrar yoluna koyuyoruz...

Tellerin kısa devre yapmasının nedeni, geçmiştc bir gün, belki çok gençken ya da çocukken bir duyguyu yaşadınız... Ama ona yeterli yanıtı ya da hareketi oluşturamadınız. **Duyguyu yaşa**dınız ama... O anki şartların gereği, o duyguya neden olan olaya karşı pek bir şey yapamadınız. Eğer o duygunun size ne söylemek istediğini fark etmiş olsanız bile yapacak fazla bir şeyiniz yoktu.

O duygunun sizin için ne anlama geldiğini bile unutarak yaralı kaldınız.

Sonra (yiyeceklerin) sizi bu duygudan uzaklaştırması için yanlış bir çaba içine girdiniz.

Ama gerçekte bir yararı olmadı.

Daha fazla duyguya kapıldıkça daha fazla yediniz. Sürekli aşağı giden bir yola düştünüz.

Şimdi bu çukurdan çıkıyorsunuz.

Şimdi sizin için daha **doyurucu bir yaşam**a başlıyorsunuz. Başlamaya hazırsınız.

Daha önceki yaşamınızdan çok daha tatmin edici bir yaşam...

Şimdi kendinizi daha önce hiç olmadığı kadar doyurma gücüne sahipsiniz.

Şimdi bu huzursuzluk verici duyguyu hissettiğiniz zaman ne yapacağınızı biliyorsunuz.

Aslında bu duyguya karşı doyurucu bir yanıt vermek için eyleme geçmek için ne yapacağınızı biliyorsunuz.

Yollar aramaya başladınız bile.

Örneğin yalnızlık hissederseniz bir arkadaşınızı arayabilirsiniz.

Birisini ziyaret edebilirsiniz.

Ya da insanlarla tanışabileceğiniz bir yere gidebilirsiniz. Yalnızlık asla yiyecekle giderilmemelidir.

Ya da stres, ümitsizlik, çaresizlik, endişe, depresyon, sıkıntı ya da diğer tüm duygular.

Şimdi sizi çaresizliğe götüren bu kötü döngüden kurtuldunuz.

Size çok fazla acı veren ve kilo almanıza neden olan bir döngü.

Şu andan itibaren, sadece ve sadece gerçekten enerjiye yani yakıta ihtiyacınız olduğundan emin olduğunuz zaman yiyeceksiniz.

Artık kendinizi yeni ve başka yollardan doyurmaya başlayacaksınız, çok daha ilgi çekici ve doyurucu olan çareler.

Bu günden başlayarak ne zaman o duyguyu hissederseniz ve bu gerçek açlık değilse basitçe stop diyeceksiniz.

Stop.

Bu çok önemli…

Tüm gücümü ve dikkatimi veriyorum.

Duygularım bana önemli bir şey söylemek istiyor.

Sonra duygunuzu dinleyin ve uygun şekilde hareket edin.

İYİ YOL VE KÖTÜ YOL AYRIMI

(Bu telkini alışkanlıklarını değiştirmede zorlanacağını düşündüğünüz kişiler için kullanın. Özellikle sigara, alkol, yiyecek gibi dıştan alınan maddeler için kullanabilirsiniz. Alışkanlıkları bırakmak için kişinin zihnini olumlu duruma getirmek amacıyla kullanılan bir ön telkin kalıbıdır. İmajinasyon ağırlıklı bir telkin olduğu için derin hipnoz sağlandıktan sonra telkinin verilmesi tavsiye edilir.)

Bugün yaşamında önemli bir **yol ayrımı**na geldin. Bir **karar anı**na geldin. Bugüne kadar sürdürdüğün (X...) eylemini sürdürmeye devam etmeli misin?

(X...)nin yaşamın üzerinde olan tüm olumsuz etkilerini düşünmeye başlıyorsun... (*Kişinin değişiklik yapmak için sıraladığı nedenlerin bir kısmından bahsedin*).

Soldaki yol hafifçe yokuş aşağı doğru gidiyor. Bu aşağı yola sapmak en kolayı gibi görünüyor. Kendini sadece yolun gidişine bırakman yeterli olacak. Bu bugüne kadar yapmayı sürdüğün eyleme devam edeceğin yol.

Ama mutsuzluğun yolu.

Sağdaki yol ise yukarıya doğru çıkıyor. Bu yukarı yolu adımlamak biraz çaba gerektirecek.

Fakat bu, özgürlüğün, sağlığın ve yaşamın yolu.

Başarıya giden doğru yol.

Soldaki yola doğru bak. Seni (X...) i yapmaya devam edersen tüm sorunlarını şimdikinden daha ağırlaşmış şekilde taşımaya devam edeceğin bir yol. **Yanlış yol**. (X...) in seni nasıl kötü hissettirdiğini bir düşün. Gerçekten bu kendini yıkan davranışın ağırlığı hissetmeye çalış. Bu seni harap eden **davranışın kötü etkilerinden kurtul**ma ve özgürleşme arzusunu hisset.

1 den 3 kadar sayacağım ve soldaki yanlış yola saparak **bir yıl** daha kontrolsüz yaşamanın nelere mal olacağını birlikte göreceğiz.

1... 2... 3...

İşte oradasın. Bir yıl daha (X...)e devam ettiğin için oluşan sefaletin. Kendi üzerindeki düş kırıklığının ağırlığını hisset. Bu acı dolu yaşama biçiminin oluşturduğu çöplere bir bak (şişe, izmarit, kül tablası gibi... u*ygunsa sorunla ilgili insanların kötü etkilerinden bahsedin*).

Orada bir ayna var ve aynada kendini görüyorsun ve aynada kendine soruyorsun...

"Kendimden memnun muyum? Bir yıl daha (X...)i yapmayı sürdürdüm. Mutlu oldum mu? Bu kararımdan dolayı daha iyi hissediyor muyum? Daha mı sağlıklıyım yoksa daha mı kötü. Daha iyi görünüyor muyum?

(X...)i bir yıl daha devam ettiğin için bedeninde oluşan hayal kırıklığını hisset.

Şimdi birden 3 e doğru sayacağım ve... Yanlış yolda aşağı doğru **5 yıl daha** ileriye gitmiş olacağız. Ama hala bu (X...) illetinden kurtulamamış olarak (....) yılında olacaksın.

1... 2... 3... işte oradasın. 5 yıl daha yanlış yolda yol almanın etkilerini görüyorsun. Bu seçimin etkilerini hisset. Ümitsiz hissediyorsun. Hatta tükenmiş. Etrafına bak. 5 yılda birikmiş pisliklere bir bak (*kül tablaları, şeker kâğıtlar, alkol şişeleri vs.*). Bunlar sana yapılan zararların kanıtları. Bütün kötülüğü bunlar yaptı. Artık onları görmeye dayanamıyorsun. Hatta görüntüden nefret ediyorsun. Eğer bu kötülüğün oluşmasında katkısı olan insanlar varsa... Onlar gerçekten senin dostların mı? Seni gerçekten düşünüyorlar mı?..

Şimdi tekrar kendine sor? "Şu geçen beş yılda kendime yaptıklarımdan memnun muyum? Beş yıl daha (X...) eylemini sürdürmekten memnun muyum? Bunu kendime yapmaya hakkım var mı? Bu seçimim beni daha sağlıklı yaptı mı? Yaşamım daha iyi mi daha kötü mü? 5 yıl daha (X...) den sonra daha hoş görünüyor muyum?"

Şimdi 1 den 3 e kadar sayacağım. Yanlış yolda aşağı doğru 10 yıl sonrasına gideceğiz. (....) yılına.

1... 2... 3... Evet işte oradasın... 10 yıl daha kendini (X...) ile yıpratmış olarak. Bir kez daha bu seçiminin birikmiş etkilerini seyret. Gerçekten, kendinin bu (X...)i 10 yıl sürdürme kararının etkilerini hissetmeni sağla. Tükenmiş hissediyorsun. Çok daha umutsuzsun. Yine etrafına bakıyorsun... (*Pislikleri*) görüyorsun. Bunlar seni mahveden şeyler. Artık onları görmeye dayanamıyorsun. En ufak görüntülerinden bile nefret ediyorsun. Bu zararı oluşmasına katkısı olan insanlar varsa etrafında... Onlar gerçekten senin dostların mı? Seni gerçekten düşünüyorlar mı? Şimdi tekrar kendine sor. Onlar hakkında

ne düşünüyorsun? Tam karşıda bir ayna var. Aynada kendine bakabilirsin. Sor bakalım.

"10 yıl daha bu (X...) eylemini sürdürdüğüm için kendimden memnun muyum? Yaşamım daha mı iyi yoksa daha mı kötü? 10 yıl daha (X...)i sürdürdüğüm için kendimi daha akıllı görüyor muyum?"

Gerçekten bu yanlış, aşağı giden yolda kalmanın etkileri görmeye ve hissetmeye çalış.

5 den 1 e doğru saymaya başlayınca, tüm yolu geri dönüyorsun ve tekrar o kavşağın başına geliyorsun. 5,4,3,2,1!

Veee... Gayet iyi hissediyorsun. Çünkü bu yaşadıklarımızın hiç biri daha olmadı ve olmak zorunda da değil. Sen, bunları yaşamak zorunda kalmama kararını zaten verdin. Sen zaten sağdaki, **doğru yolu seç**me kararını verdin. Başarının yolu. Biliyorsun, biraz daha fazla çaba göstermen gerekecek. Çünkü bu yol biraz yokuş yukarı. Ama hem aklınla, hem kalbinle biliyorsun ki bu çabayı göstermeye değer. Artık kendine daha iyi bakma sözünü verdin. Aslında zaten bugün bu koltukta olmakla eski, yanlış yoldan vazgeçmiş olduğunu kendine gösterdin.

Zaten şu anda **başarıya, özgürlüğe giden doğru yol**da ilk adımlarını atıyorsun.

Şimdi görelim bu yeni kararın, yani (X..)i yaşam boyu bırakma kararın seni nasıl etkileyecek. Seni yıpratan kötü alışkanlıktan kurtulmanın yaşamında yaratacağı tüm olumlu

şeyler hakkında düşün. **Tüm bu sorunlardan kurtul**muş olmak- gerçekten kendine güvenen ve olayları kontrol edebilme duygusunu tadabilmek.

Şimdi artık sağdaki doğru yoldasın.

Bu başarı demek, bu yeni bir enerji demek, bu iyimserlik demek...

1 den 3 e kadar sayacağım ve o değişiklikleri yapacağımız yolda 1 yıl ilerlemiş olacağız.

1... 2... 3...

İşte kendini kontrol etmiş olarak 1 yıl sonrasındasın. Çok iyi hissediyorsun, mükemmel. İşte yaptın, başardın, kendini hiç daha iyi hissetmemiştin ve gittikçe daha da iyi hissedeceksin. İşte orada ayna duruyor, aynada kendini görüyor ve soruyorsun.

"Kendimden memnun muyum? Amacımı 1 yıldır başarıyla tamamlamış olmaktan mutlu muyum?". (*eğer uygun olacaksa burada sorunla ilgili malzemelerden, insanlardan, yeni yaşam tarzında olan etki ya da ilişkilerinden bahset*). Bu sağlıklı kararı verdiğim için daha iyi hissediyor muyum? Daha akıllı mıyım? İçindeki gurur ve sağlığı hissetmeye çalış. Buna değer miymiş? Başarı dolu bu doğru yolda kalmaya devam etmeye niyetli misin?

Şimdi 1 den 3 e kadar sayacağım ve bu yolda devam edeceğiz ve beş yıl sonrasına (...) yılına gideceğiz.

1... 2... 3...

İşte oradayız.

5 yıl daha başarıyla devam etmenin kalıcı meyvelerini toplamaya, hediyelerini almaya başladın... (X...)i beş yıl kontrol ettin ve enerji dolusun. Bu seçiminin tüm etkilerini şimdi görüyorsun. Bu kararın bedenin ve zihnini üzerindeki etkilerini gerçekten algılamaya çalış. Güçlü hissediyorsun. Bu kalıcı değişikliklerden ötürü yaşamındaki her şey mükemmel... Artık kalıcı bir değişiklik yaptığın için keyfini çıkar. Artık asla o yanlış yola geri dönmeyeceğinin keyfini çıkar.

Şimdi 1 den 3 e kadar sayacağım ve başarı yolunda doğru yolda 10. yıl noktasına varacağız, yani (X...) yılına...

1... 2... 3...

İşte oradayız.

Yaşamında 10 yıl boyunca olumlu ve iyi şeyleri yapmayı sürdürdüğün yerdeyiz. Bu akıllı seçiminin tüm etkilerinin çiçek açtığı yerde... Gerçekten böyle bir etkiyi tüm bedenin de hisset. 10 yıl daha kontrolde olmanın etkisini hisset.

(X...) gerçekte yapmayı alışkanlık haline getirdiğin bir davranıştı. Bunu sürekli yapmak gerçekten bir hataydı. Ama şimdi özgürsün, kurtuldun ve yaşamının bundan sonraki bölümünde özgür kalacaksın. Aynaya bir kez daha bak ve kendine sor.

"Kendimden memnun muyum? 10 yıl daha bu (X...) özgür olmaktan dolayı. Tekrar bir daha o eski alışkanlığıma geri dönecek miyim ve kendime kötülük yapacak mıyım? Bu kalıcı değişikliği yaptığımdan dolayı mutlu muyum? Sürekli iyilik için yapılmış bir değişiklik mi?".

Tabii ki öyle!

1 e doğru geri sayacağım ve (...) yılına geri döneceksin... 5,4,3,2,1!

Şu anda yeni bir güvenle değişikliği yapmaya, gerçek değişikliği yapmaya hazırsın. Şimdi **en güçlü hipnotik telkinleri kabul et**meye hazırsın. Seni doğru yolda tutacak telkinler. Doğru ve başarının yolu.

Şimdi artık bilinçaltın (X...) ilgili telkinleri kabul etmeye tamamen hazır hale geldin.

(*Kişinin bu değişiklikleri yapmasıyla elde edeceği yararları tekrar edin*)

SİGARA İÇMEYİ BIRAKMAK

(Hipnotik telkinlerin dünyada en çok kullanıldığı konu sigara içme alışkanlığıdır. Yapılan bilimsel araştırmalar sigara alışkanlığından kurtulmak için hipnotik telkinlerin diğer tıbbi yöntemlerden çoğu zaman daha güçlü ve iyi sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır. Kullanılan telkinler daha direkt ve otoriterdir.)

Burada olmanın nedeni **kararını ver**miş olmandır... **Sigarayı bırak**manın son **kararını ver**miş bulunuyorsun ve... **Sigarayı bırak**maya **karar ver**din... Yarın değil... Gelecek hafta değil... Gelecek yıl değil... Tam şu anda.

Bu kararına hiç bir ayrıcalık tanımayacaksın... Dürüstçe ve gerçekten **sigarayı ömür boyu** tamamıyla **bırak**mak istiyorsun.

Neden **sigara bırak**mayı bu kadar kuvvetle istiyorsun? Düşündüğün zaman bileceksin çünkü... **Sigaranın** yarattığı sıkıntıları düşünüyorsun... Belki doktorun **bırak**manı istedi belki sürekli öksürüyorsun ya da... Göğsün ağrıyor belki... **Sigaranın neden olduğu kanser ya da ciğer hastalıklar**ını düşünüyorsun... Hiç fark etmez önemli olan **sigara içme**yi **bırak**ma ile ilgili son karardır ve... Bu **son karar şimdi bırak**acak olmandır... Herhangi bir alışkanlığı **terk et**mekte güçlendirici etken çok önemlidir.

Bunu anladın ve artık sigaraya ihtiyacın yok ve **onu terk ed**iyorsun.

Fakat nelerden vazgeçiyorsun?

Öksürükten vazgeçiyorsun... **Ağrıdan** vazgeçiyorsun... **Sıkıntıdan** vazgeçiyorsun... **Sigara içme**k dâhil istemediğin her şeyden vazgeçiyorsun... İstediğin şeyleri elde etmek için istemediğin şeylerden vazgeçiyorsun...

Gevşeme huzur güvenlik mutluluk **sigarasız yaşam**da her şey.

Şimdi daha derin **daha derin gevşe**dikçe daha aşağılara gittikçe... Tüm sesler uzaklara doğru kaybolurken sadece **benim sesime** dikkat ediyorsun.

Seni, zihnini, bedenini ve ruhunu, tam ve bütün olarak etkileyecek **tüm telkinleri** veren sesimi **dikkatle dinliyorsun**.

Nikotin zehirdir. Dünya üzerindeki en güçlü bir **zehirdir**. Çok az bir miktarı bile bırak insanı atı bile öldürmeye yeterlidir. Neyse ki, nikotin sigarada bile çok yoğun değildir fakat... Yine de mevcuttur ve sen **zehir alıyorsun**... Çok az miktarlarda olsa bile **zehir dumanı** içine çektiğin her seferde... Zehri içine alıyorsun... Şimdi, artık **zehre ihtiyacın yok**...

Zehre olan ihtiyacın kafandaki bir deliğe ne kadar ihtiyacın varsa o kadardır. Şu andan itibaren **yararlı şeyler yap**maya başlıyorsun. Yapabileceğin ve yiyip ve içebileceğin birçok **yararlı şeyler** var.

Güzel meyveler ve sebzeler yiyebilir ve süt içebilirsin.

Huzur içinde yeteri kadar **egzersiz** yapabilirsin...

Uzun yürüyüşler yapabilirsin... Gevşeyebilir... Yaşamın keyfini çıkarabilirsin.

Zehir almadan varlığını gevşemiş, **sakin, huzur ve barış içinde** sürdürebileceğin milyonlarca şey var. Aslında zehir seni sakin ya da huzurlu yapmıyor... Zehir gerçekte seni çok daha sinirli yapıyor. Zehir gerçekten seni ölüme yaklaştırıyor... Zehir insanlar için gerekli değil... Zehir sadece sıçanlar gibi öldüreceklerimiz için geçerlidir... Eğer kendini yok edilecek bir fare olarak düşünmüyorsan o zaman kendini öldürmeyi bırak **zehre ihtiyacın yok**... Kendini cezalandırmana gerek yok... Herhangi bir şeyden dolayı suçlu değilsin...

Şimdi, bu fikirler temelli olarak gitti ve bitti... Bunları bir daha düşünmene gerek yok.

Bu fikirler uçup giderken zehre ihtiyacın olduğu düşüncesi de onlarla beraber **uçup gitti**... Tüm bu şeylerin buharlaşmasına izin veriyorsun hiç birine ihtiyacın yok. Hiç bir zehre ihtiyacın yok... **Sigaralara** gereksiz haplara aşırı alkole ya da bulardan herhangi birine **ihtiyacın yok**... İhtiyacın olan gevşeklik, huzur, sakinlik...

Şu andan itibaren daha derine... **Daha derine** gömülüyorsun... Daha fazla ve daha fazla gevşiyorsun...

Yaşamından daha çok keyif alıyorsun... Her açıdan daha ve daha huzurlu hissediyorsun.

Ve **tütün**ün her çeşidi için olan **arzunu kaybet**meye başlıyorsun.

Ve çünkü artık **terk et**meye başlıyor ve çok yakında tütünün hiç bir çeşidini istemediğini fark ettiğinde şaşıracak ve sevineceksin... Tütünün yerine hiçbir başka zehri de

istemeyeceksin... **Zehirle işin bitti**... Harfi harfine sırtını ona döndün zehir ve her çeşidinden uzaklaştın... Eve dönerken huzur içinde bir gevşeklik hissedeceksin... Zehrin her şeklinden uzaklaştın... Gereksiz haplardaki zehirden alkoldeki zehirden sigaradaki zehirden uzaklaştın.

Şimdi **daha derine...** Daha derine giderken... Gevşerken bütün sesler uzaklara kaybolacak... Sadece benim sesime dikkat edeceksin... Şimdi, geçmişte **sigara** içmiş herkes **içme** işlemini bir olayla ilişkilendirmiştir... Bazı insanlar sabah gözlerini açar açmaz sigara içmek zorunda hissederler ya da... Akşam yatağa giderken ya da... Hemen yemeklerden sonra ya da... Araba sürerken ya da... Çalışırken ya da... Çalışmazken ya da... TV seyrederken ya da... TV seyretmezken ya da... Herhangi bir olay sırasında **sigara içme**yi yaptıkları bir şeyle bağlamışlardır...

Ve bu olaylar olduğunda sigaraya elini uzatmaya tetikler... Şimdi tüm bu mekanizmaları parçalıyoruz... İmha ediyoruz... Eğer sen de sabah sabah sigara yakanlardansan artık bu değişecek... **Sigara yerine**, nefis bir kahve veya portakal suyu arzu edeceksin...

Herhangi bir nedenle bunlar seni tatmin etmezse çünkü belki diyabetik ya da kahveye alerjik olabilirsin... Eh, o zaman, ne istersen alabilirsin fakat o her ne ise sigarayla alakasız olacak, şu andan itibaren, sabahları **sigara** tüttürmek düşüneceğin en korkunç şey olacak... Sabah kalkınca ağzına koyduğun ilk şeyin **zehir** olmasını düşünmek iğrendirici... Hatta yemekten sonra içmek çok daha korkunç... Düşünsene güzel bir akşam yemeği yiyorsun ve... Bütün lezzetini bir sigarayla öldürüyorsun.

Hiç bir şey bundan daha berbat olamaz.

Ağzında bir tat duymak istersen, bir fincan kahve ve veya portakal suyu ya da... Süt ya da... Her neyse fakat istemeyeceğin tek şey bir **sigara**, bu kesin.

Herhangi bir zamanda sigara içmek sürekli tehlike taşıyor, **sağlığına tehlike taşıyor**, akciğerlerine tehlike taşıyor.

Sigara içtiğin için kimse sana madalya takmaz... Aksine sigara içmek sadece tatsız ve istenmeyen bir şey değil... Aynı zamanda **aptallıktır** ve... Sen bunu istemezsin... Sigaraya geçmişten gelen hangi durum bağlanmışsa... şu anda tamamen değişti...

KİLO VERMEK İÇİN TELKİNLER

(Bu metin kişinin gece kullanması için kaydedilebilir. Kişinin hayali canlandırma yapmasını sağlamak çok faydalı olabilir.)

Kuvvetli ve zayıf olmayı arzu ediyorum.

Şu anda sahip olduğum kilomdan memnun değilim.

Daha zayıf olmak istiyorum.

Daha zayıf olmayı istediğim için iştahım, alışkın olduğumdan daha az miktarda yiyecekle tatmin oluyor.

Vücudumun güçlü olması için proteine ihtiyacı olduğunu bildiğim için az miktarda yağsız et yemekten zevk alıyorum.

Bir dilim tam tahıllı esmer ekmek yemekten zevk alıyorum.

Yeşil yapraklı sebzeleri yemekten zevk alıyorum.

Beni güçlü kılan ve doğru bir mineral ve vitamin dengesi sunan tüm vücut geliştirici yiyecekleri yemekten zevk alıyorum.

Vücudumda şimdiden yağ fazlası depolanmış durumda.

Vücudumun ilave yağa ihtiyacı yok.

Vücudum şimdi depolamış olduğum yağı kullanmaya hazır.

Bu yağı kullanırken hissetmek istediğim gibi yani kuvvetli, enerjik ve dinç hissediyorum.

Vücudumun artık yağa ihtiyacı olmadığı için, yağlara, şekerlere ve nişastalı yiyeceklere karşı iştahsızım.

Etteki yağı sevmiyorum, tereyağı veya krema konusunda hiçbir istek duymuyorum.

Dondurmayı, şekeri ve hamur işlerini sevmiyorum. Pasta ve keklere karşı isteksizim.

Patatesi veya beyaz ekmeği sevmiyorum.

Bu tür yiyeceklere isteksizliğim o kadar çok büyüyor ki, yakında onları yemem imkânsız olacak.

Vücudumun şu anda bu yiyeceklere hiç ihtiyacı yok.

Damak tadım, vücudumun ihtiyaçları ile uyumlu.

Gerekli olmayan yiyecek maddeleri, aslında benim için tatsız.

Vücudumun ihtiyacı olan yiyecekleri yerken artık hiç almadığım bir keyif alıyorum.

Yavaş yiyorum.

Küçük ısırıklar alıyorum.

Çiğnerken her ısırığın tadını çıkarıyorum.

Artık yediğim yemeklerin gerçekten tatlarını alabilmek için vakit ayırıyorum.

Yiyeceklerin arasındaki küçük ve hoş farkları tekrar keşfediyorum.

Yağsız etin tadını seviyorum ve küçük bir miktarı beni doyurup tatmin ediyor.

Yapraklı sebzelerin tadını seviyorum.

Peynirin tadını seviyorum.

Birçok değerli mineral içcren yağsız sütü seviyorum.

Taze meyvelerin tadını seviyorum.

Yeşil sebzelerin tadını seviyorum.

Bunlardan o kadar çok zevk alıyorum ki çok küçük bir miktarları bile bana şükran günü yemeği yemişim gibi hissettiriyor.

(belirli bir rakam) kalori içeren yemeğin miktarı beni tamamıyla tatmin ediyor.

Şu anda (belirli bir rakam) kiloyum.

(arzulanan nihai kilo) kilo olmak istiyorum çünkü o kiloda kendimi çok daha iyi ve çekici hissedeceğim.

Vücudumdaki fazla yağlardan haftada (belirli bir rakam) gram vermek suretiyle kurtulacağım.

On hafta içinde tartıda (10 hafta x gram/hafta) kilo kadar daha az çıkacağım.

On haftada (başlangıç kilosu- 10 haftalık azalış) kilo olacağım.

Her hafta (belirli bir rakam) kilo yağ dokusunu tüketiyorum; bunu daha çekici olmak için yapıyorum,

Bunu yapıyorum çünkü kendimi daha kuvvetli ve zinde hissetmek istiyorum.

Bunu sağlıklı olmak istediğim için yapıyorum.

Bunu iyi olmak istediğim için yapıyorum.

Dayanıklı, zinde ve sağlıklı olmak istiyorum. Bu isteğim o kadar büyük ki, rahatlıkla ve farkında olmadan benim iştahımı kontrol ediyor ve kendiliğimden, sadece vücudumun ihtiyacı olan gıdaları, vücudumun gereksinim duyduğu miktarlarda yiyorum.

(Kilo kaybı oluşmaya başlayınca aşağıdaki öneriler metine eklenebilir.)

Şimdi vücudumun ihtiyacı olan gıdaları yiyorum.

Şimdi sadece vücudumun ihtiyacı olan gıdaları yiyorum.

Günde sadece (1000) kalori alıyorum ve yediğim her lokmadan mutluluk duyuyorum.

Günlük aktivitelerimle, vücudumda depoladığım yağ stoklarını tüketiyorum.

Bu yağ benim tüm vücudumdan tükenmesine rağmen, özellikle karın bölgemden ve kalçalarımdan eksiliyor.

Yağ tükendikçe, kalçalarım küçülüyor.

Yağ tükendikçe, karnım düzleşiyor.

Şimdiden daha kuvvetli ve sağlıklı hissediyorum.

Şimdiden daha çekici görünüyorum.

Kalçalarım küçülüyor. Karnım düzleşiyor.

Yakında bedenim, boyuma ve kemik yapıma daha uygun hale geliyor.

KİLO VERMEK İÇİN TELKİNLER II

(Analitik düşünen, zayıflamaya bilimsel yaklaşan, titiz, mükemmeliyetçi kişiler için uygun bir telkin kalıbı. Hipnoz indüksiyonu uygulandıktan sonra verilmelidir.)

İstediğin **zayıf, sağlıklı ve çekici vücud**a kavuşmak için olumlu bir yaklaşım içindesin. Bunun **hayatında kalıcı bir değişiklik** olması için sana bazı telkinlerde bulunacağım.

Bu telkinler **bilinçaltı** aklının en derin kısmında... Orada sonsuza kadar kalacak ve beyninin ve vücudunun her bir hücresinin kalıcı bir parçası olacak şekilde... Kendilerini **bilinçaltı aklının en derin kısmına mühürle**yerek... Tam ve esaslı etkiye sahip olacaklar. Bu telkinlerin, sana yepyeni bir örnek, yepyeni düşünceler... Yepyeni **bir eylem** yöntemi göstermek suretiyle... Seni etkili ve **başarılı bir insan**a dönüştürmekteki etkinliklerine ve... Günlük hayatının bir parçası haline gelmelerine... Şaşırıp, hayret edeceksin.

Daha önce hiç yararlanmadığın yepyeni bir yöntemden faydalanacaksın. Arzu ettiğin sağlıklı ve çekici vücuda kavuşmak için ilk **olumlu yaklaşım**ında bulundun. **Hipnoz** senin gıdalara ve yemek yemeye karşı olan duygusal tepkini kalıcı olarak değiştirmen için çok faydalı olacağından, **bu hedefe ulaş**mak için hipnoz yöntemini seçtin. Hipnozun, arzu

ettiğine ulaşman için, yeni olumlu bir yaklaşım olduğunun farkındasın.

Hayatında ilk kez gıdalara ve yemek yemeye karşı **iyi ve olumlu yaklaşım başlat**mış olacaksın. Yiyeceklere karşı bu olumlu **yaklaşımı başlat**tıkça, yemeklerden keyif alıp, sevip, yedikçe, yemek yeme alışkanlarında kalıcı olumlu bir **değişiklik yarat**mış olacaksın.

Bundan sonra, aynen ihtiyaç duyduğun kadar su içmek gibi, fizyolojik olarak ihtiyaç duyduğun kadar gıda tüketmenin sana tamamen yeterli geleceğini, **kendine** mutluluk içinde **kanıtla**mış olacaksın. İştahını tamamen yok etmeye çalışacağına, ona düşmanınmış gibi davranacağına içinden gelen normal reflekslerin çerçevesinde hareket edecek, bu iyi bir şey olduğu için **iştahınla arkadaş ol**up onu önemseyeceksin.

Zayıf insanların iştahları vardır ve onu önemserler. Çekici insanların iştahları vardır ve onu önemserler. Hipnoz iştahının senin düşmanın olmasından ziyade dostun olmasını sağlar.

Geçmişte iştahından gelen sinyallerin sadece yarısına dikkat ediyordun. İfade etmek gerekirse o sinyal, "Ye, açım" diyor. Ama şimdi iştahınla dost oluyorsun. Dostunun tavsiyelerinin tümünü dinliyorsun. "Açım" dediği zaman yiyorsun. Açlık hissin kaybolur kaybolmaz ve iştahın "tatmin oldum" dediğinde, duruyorsun. Tamamen **doymadan çok daha önce dur**uyorsun, çünkü tam tokluk hissini yaşadığın zaman, bu gereğinden fazla yediğin anlamına geliyor. Bu kadar çok tokluk hissetmeyi hiçbir zaman istememelisin.

Yemek yemen, açlığından ziyade duygularınla yönlendirildiği için aslında iştahını gerçekten umursamıyordun. İştahın "ben açım" dediği zaman **yemek yeme**n her zaman doğrudur.

Ama aç olmadığın zamanlarda yiyordun.

Vücudunun **yeme**ye karşı fizyolojik bir ihtiyacı olmadığı halde sadece alışkanlıklardan dolayı yiyordun.

Psikolojik ve duygusal tutkularını tatmin etmek için yiyordun.

"Yeter artık, tatmin oldum. Yemek yemeyi bırak." Dediği zaman iştahını önemsemedin. İştahının yok edilmesine gerek yok, tam aksine desteklenmeye ihtiyacı var. Hipnoz senin **iştahınla arkadaş ol**manı, sağlar.

Yeni arkadaşının tavsiyelerini önemse.

Vücudundaki duyguları hisset.

Yeni arkadaşının tavsiyelerine karşı gelip, çok fazla yersen, normal reflekslerini ihlal etmiş olursun.

Enerji depolarını acil ihtiyaçlarda yenileyebilmek ve vücudundaki şekeri saklayabilmek için **fizyolojik ihtiyacın kadar ye**men önemlidir.

Rejim yapmak konusundaki en ufak ve herhangi bir planın varsa engellemelisin.

Böyle yapacaksın. Eğer yapmazsan kendini korumak adına eski bir içgüdüyü oyuna tekrar katmış olursun. Bu hipnozdan sağlamayı umduğun tüm **olumlu sonuçlar**ı bozabilir. Sadece ihtiyacın kadar **yeme** alışkanlığını hemen geliştirebilmen çok önemli. Hipnoz altındayken, normal geri

bildirim mekanizmalarını, **yemek yeme**ye ihtiyaç duyduğunu ve iştahının tatmin olduğunu sana bildiren kontrol ve dengeleri, güçlendirebilirsin.

Bu **hipnoz** ne kadar **güçlü ol**ursa olsun temeldeki **yaşama içgüdüsü**nün üstesinden gelemez. Kendini korumak çok güçlü bir içgüdüdür. Hayret vericidir ki, fazla kilolu olmakla ilgili kaygın bir şekilde **düzensiz diyet**lere yol açar. Bu da karşılığında aç kalmayı akla getirir. Açlık ise dirençgöstermeyi gerektirir. Hayatta kalma içgüdüsünü ortaya çıkarır. Bu içgüdü ise senin **fazla kilonu ver**ememenden sorumludur. **Zayıf insan**lar istedikleri her şeyi yerler.

Zayıf insanlar bu konuda iyidirler. **Zayıf ve çekici insan**lar " istediğim **her şeyi yeme**me rağmen hiç kilo almıyorum" derler.

Kendinizi yakında **dönüş**eceğiniz **zayıf, sağlıklı, çekici insan** olarak hayal edin. Yakında sende aynı şeyi söylüyor olacaksın. **Zayıf, sağlıklı ve çekici bir insan** olarak konuşmaya ve davranmaya başladığında, öyle bir insana **dönüş**eceksin.

Fazla kilolar aslında bir beslenme problemi olmaktan ziyade duygusal bir problemdir. Hemen şu anda rejim yapmaktan sonsuza kadar vazgeçme kararı almalısın.

Vücudunun ihtiyacı olduğunda sadece **ihtiyaç duyduğu kadarını ye**mek, iştahını önemsemek, kendi reflekslerine **güven**mek, duyguları, refleksleri ve geri bildirim kalıplarını desteklemek konusunda bir alışkanlık kalıbı oluşturmalısın.

Bu, ilk başta çok az **kilo kaybet**sen bile doğrudur. Fazla **yağların** olması gerektiği zaman **yakılacak**tır.

Zayıf, sağlıklı ve çekici olacaksın.

Her yönüyle kendini harika hissedeceksin.

Rejimi ve rejim yapmak kelimelerini **unut**uyorsun... Ve... Rejim planlarını aklından tamamen çıkarıyorsun...

Rejim sana aç kalmayı düşündürtüyor...

Rejim yemeklerden **vazgeç**meyi düşündürtüyor...

Rejim açlıktan ölme endişesini kışkırtıyor...

Rejim bilinçaltı **kendini koru**ma içgüdüsünü ortaya çıkarıyor.

Bu yüzden rejimlerle işin bitti, rejimlerle sonsuza kadar işin yok.

Hipnozla sana sürekli bir **tatmin duygusu** yaşatan ve o muhteşem mutluluk hissini ortaya çıkaran normal davranışlar geliştireceksin.

Rejim kelimesi olumsuz bir kelimedir, seni gıdaları reddetmekle ve ölümle tehdit eder.

Hipnoz olumlu bir kelimedir, seni sakinleştirir, rahatlatır ve canlandırır.

Rejimler başarısızlıkla, **hipnoz başarı**yla sonuçlanır.

Rejimler **fazla yemek yeme**kle ve şişmanlık ile sonuçlanan açlığı beraberinde getirir.

Hipnoz rahatlamaya yol açan tatmini sağlar ve bu da **zayıf, sağlıklı, çekici bir vücut**, rahatlamış bir zihin ve **doymuş bir ruh**u beraberinde getirir.

Rejim yapmak konusundaki eski zorunluluklar, tamamen aklından silinmiş durumda ve... Bundan sonra

gerçek cevabın… Normal refleksleri **yeniden canlan**dırmak olduğunu fark edeceksin.

Hipnoz olumlu bir yaklaşım olduğu için sana verdiğim **tüm telkinlere itaat ed**erek üzerinde yoğunlaştırılmış olacaksın. Kabul ettiğin hipnotik telkinler çok hızlı bir şekilde tamamen kalıcı bir zayıflamayı, arzu ettiğin sağlıklı ve çekici vücudu, garantileyen bir değişiklik yaratacak.

Senin için **yanlış olan şeyi yeme**k ya da içmek konusunda ne zaman baştan çıkmış hissedersen, "Hayır!" diyecek ve bu dediğine **sadık kal**acaksın, çünkü senin için zayıflamanın ödülü, **yanlış gıdaları yeme**kten çok daha fazla önemli.

Daha zayıf, arzulanır ve seksi olmanın ödülü, senin için yanlış olduğunu bildiğin gıdaları yemekten daha önemli.

KİLO VERMEK İÇİN TELKİNLER III

(Bedenindeki yağların matematiğini dengeleyemeyenler, yediklerinden daha az harcayanlar, az egzersiz yapanlar, sürekli rejim yapıp, rejim bozanlar, her seferinde verdiği kilodan daha fazlasını geri alanlar için uygun telkinleri bu metinde bulacaksınız.)

Gittikçe derin gevşerken, aldığın her nefesle daha da derinleşirken, bütün sesler ufukta yok oluyor. Sana verdiğim telkinleri dikkatle dinleyerek, sadece benim sesime dikkat edeceksin. Senin için bir şey çok önemli: sadece **kilo kaybet**mekle kalmayıp, onu sonsuza kadar koruyacaksın.

Bu program, senin tüm **kilolarından** kalıcı bir şekilde **kurtul**up, zayıf, canlı ve zinde olman için tasarlandı. Fazla kilolarının tümünü kaybedecek ve **yeni kilonu** kolaylıkla ve rahatlıkla **koru**yacaksın. Bu senin tamamen **yenilen**miş olacağın anlamına geliyor.

Sen zayıf bir bedeni ve yeni yemek yeme alışkanlıkları olan, **başka bir insan ol**acaksın. Yeni beslenme alışkanlığı edinmenin yanı sıra, kendinden ve bu yeni beslenme alışkanlığından dolayı **mutlu ve hoşnut ol**acaksın.

Doğanın tasarladığı şekliyle, sadece ve sadece beslenmek konusunda fizyolojik bir ihtiyaç duyduğunda yemek yiyerek, yalnızca şu an için değil, hayatının sonuna kadar, **yaşamaktan keyif al**acaksın.

Geçmişte vücudunun enerji gereksinimleri için ihtiyaç duyduğundan daha fazla yemek yediğin için bu enerji fazlasını atıl yağ olarak depoladın. Şimdi **kilo kaybet**mek ve bu atıl yağı azaltmak için günlük enerji gereksinimlerini karşıladıkça onu yakıyorsun. Her gün yaktığından daha azını yiyorsun. Sonra **zayıfla**yınca sadece günlük fizyolojik ihtiyacını karşılayacak miktarda yiyeceksin. Fakat şimdilik yaktığından daha **az**ını **ye**mek konusunda alışkanlıklar geliştiriyorsun. Biz sana miktarları belirli bir diyet vermiyoruz çünkü bu miktarlar büyük ölçüde senin hareketlerine bağlı olacak ve günden güne **değiş**ecek. İhtiyaç duyduğundan daha azını yiyeceksin ve stoklarındakiler aradaki farkı kapatacak.

Bu kısıtlama senin için herhangi bir probleme veya zahmete neden olmayacak çünkü stoklardaki atıl yağlar yakılacak ve sen **kilo ver**eceksin. Geçmişte yediğinden çok daha azını yiyeceksin ama bu kadarı seni tatmin etmeye yeterli olacak. Daha **az yiyecek** ve fazla **yağlarını yak**acaksın. Kullanmadığın bu yağları enerjiye dönüştüreceksin. Bundan sonra, neredeyse dayanılmaz bir istekle yeni bir **beslenme alışkanlığı geliştir**eceksin. Yağ doğası gereği çok büyük miktarda depolanmış enerjiyi içerir. Bu yüzden, her gün onun küçük bir kısmını yakabilirsen, her gün çok az kilo kaybedersin. Tabiat, yağ depolarını uzun süre dayanmak üzere tasarladığı için kilo kaybı yavaş ama **tutarlı ol**malıdır.

O noktaya kesinlikle varacağın ve orada devamlı kalacağın için, beslenmeyle ilgili düşüncelerini ve yemekle ilgili duygularını, kalıcı bir şekilde yeniden düzenlediğin sürece, **zayıf ölçülere** yeniden **kavuş**manın ne kadar uzun süreceği önemsizdir. Önemli olan sonsuza kadar **alışkanlıklarını değiştir**miş olmandır.

Haftada 250 gr ile iki kilo arası bir kayıp idealdir.

Fazla kiloların gittiğinde, sonsuza kadar gitmiş olacak. Yağ ile takviye edilmiş bir kozadan, ortaya çıkacak **yeni bir kişi**sin.

Tamamen değişmiş fikirler ve kendinle ilgili tamamen **değişmiş bir imaj**la **yeni bir kişi ol**arak ortaya çıkacaksın.

Gevşe ve tüm bu telkinlerin, birer görüntü olarak zihin gözlerinin en derin kısmına işlemesine izin ver. Bu görüntü güzel ve mükemmel yemeklerle ilgili... Senin sevdiğin yemekler. Etrafında onlardan fazlasıyla var. Her zaman fazlasıyla olacak.

Senin için her zaman yeterince yemek olacak. Aç kalmakla ilgili hiçbir zaman kaygı duymana gerek olmayacak çünkü her yerde yeterince yemek var. Hazırda mevcut bu kadar çok yemek varken bir daha hiçbir zaman vücudunun içine yemek depolamaya ihtiyaç duymayacaksın. Bol bol yemek var. Vücudunun ihtiyacı olduğu tüm çeşit ve türde doğru tip gıdalardan bol miktarda var.

Bundan sonra sadece vücudunun ihtiyacı olan şeyleri yiyeceksin. Yağdan rulo ve yastıkları depolamaktan vazgeçtin. Senin yağ depolaman, atlara nal takmayı veya ailen için sabun yapmayı öğrenmen kadar gereksiz.

Yağ kalbine ve organlarına ağır yükler getirir.

Yağ seni sağlıksız kılar.

Yağ hayatını mahveder ve kısaltır.

Etrafında bol miktarda yiyecek var. Artık vücudunun ihtiyaç duyduğundan daha fazla gıdayı bir daha asla depolamana gerek yok.

Orta beyinde vücudunun biyokimyasını düzenleyen ve vücudunda depoladığın yağ miktarını denetleyen küçük bir alan vardır. Bu denetim beyinin **hipotermik** alanında bulunur. Bilinçaltı zihnin **hipotalamusu** aracılığı ile vücudun kimyasını değiştirerek kilonu denetler. Hipnoz senin bilinçaltı zihnini, hem iştahının hem de yediklerinin yağ olarak depolanmasının kontrolünü değiştirmen konusunda etkileyebilir.

Şimdi hipnozdayken, sana büyük yağ stoklarını parçalayabilecek, yeni ve gereksiz iğrenç yağ stoklarının tekrar oluşmasına engel olabilecek şekilde vücudunun kimyasını değiştirebilecek telkini vereceğim. Bu yağ vücudunun mekanizmasının üzerine fazladan bir sorumluluk ve yük yüklüyor. Onları parçala ve sonsuza kadar gereksiz yağ rezervlerini ortadan kaldır.

Yağı enerjiye dönüştür ve onu yak. Aynı zamanda onu boşaltarak ondan kurtul. Bağırsakların yoluyla onu dışarı at. İdrarınla onu dışarı at. Mümkün olan her yolla ondan kurtul. Onu kullandıkça ve bağırsaklarından attıkça yağların kolayca eridiğini göreceksin. Yağ depolama kürecikleri normal hücreleri terk ediyor. Yağ yakılıp bağırsaklardan dışarı atılıyor.

Şimdi, bu birikmiş yağı enerji vermesi için kullanacaksın. Bu seni daha **zinde hisset**tirmek için fazladan bir enerji. Fazlalığı yok ettikçe, her gün ihtiyaç duyduğundan çok daha azını yiyeceksin, çünkü fazladan kaloriler senin dün ya da geçen sene yediklerinden geliyor. Bu depoları yenilemek için hiçbir şey yemiyorsun.

Hiçbir şey ve hiç kimse seni bu çirkin yağları yerine koyacak kadar çok yemek yemeye zorlayamaz. Bir daha hiç bir zaman yağ depolamaya ihtiyaç duymayacaksın. Bu yağın yerine konmasını asla istemiyorsun.

Bu stoklar sonsuza kadar gitti. Onlar sana bir yük getiriyor ve seni incitiyordu. Aynen fazla yüklü bir geminin fazla yüklerinden kurtulması gerektiği gibi onlardan kurtulman gerekiyor. Bu depolama işlemi için artık daha fazla yemek yemeye ihtiyacın yok. Bu depolanmış enerjinin hepsini tüketene kadar sadece küçük miktarlar yiyeceksin. Şu andan itibaren çok daha az yiyeceksin ama gittikçe daha canlanacak, gittikçe daha çok hareketleneceksin çünkü şimdiye kadar hissettiğinden çok daha iyi hissediyorsun. Kilon senin istediğin bir ölçüye gelene kadar küçük miktardaki bir yiyecek haricinde yemeğe olan arzunu kaybediyorsun. Ondan sonra, hayatının geri kalanında mantıklı ve **doğru beslen**eceksin.

Kimyanı değiştirdikten sonra, tüm vücudunu ve tüm duygularını o muhteşem **mutlu ol**ma hissine dönüştüreceksin. Mantıklı yemekler yiyecek, bol miktarda **egzersiz yap**acak ve seni her zaman **sağlıklı, zayıf ve arzu edilir hisset**tirecek yeterlilikte sıvı tüketeceksin.

HER GÜN DÜZENLİ BİR ŞEKİLDE **KİLO KAYBEDİ**YORSUN. **ZAYIF** VE ŞEKİLLİSİN. FAZLA KİLON ÜZERİNDEN AKIYOR, SADECE ERİYİP GİDİYOR VE YOK OLUYOR. **YEME** ALIŞKANLIKLARINI TAMAMEN KONTROL EDEBİLDİĞİNE DAİR HER GÜN HİSLERİN KUVVETLENİYOR. KENDİNİ YAKINDA OLACAĞIN GİBİ, **ZAYIF, GÜZEL VÜCUTLU** VE SEKSİ HAYAL EDİYORSUN.

Şimdi gevşe ve bilinçaltı zihninin, vücudunun kimyasını değiştirmek için hipotalamusu düzeltirken bu **telkinlerin** senin ve senin aklın, vücudun ve ruhun üzerinde tamamen **etkili** olmasına izin ver. Bilinçaltı zihin ekranının bu tercih edilir bedensel değişikliği yapabilmesi için, hipotalamusu etkilemesine izin ver. İştah kontrolünün, bağırsak kullanımı ve birikmiş enerjinin yakılması ile güvenli bir şekilde azalmasına izin ver.

Bütün o çok zararlı yağları ortadan kaldır.

TEDAVİ ALIŞKANLIKLARINI DEĞİŞTİRMEK

(Bu telkin kalıbını hipnotik bir indüksiyon yaratmadan okuyabilirsiniz. Dinleyiciler dinledikçe derinleşirler. Özellikle alışkanlıklarından kopamayanlar için oldukça yararlı ve değişim yaratıcı bir telkin kalıbıdır.)

Rahat edeceğin şekilde koltuğu ayarla..... Ve zaman içinde çok azar azar... Kendini yeni bir olasılığa hazırlayabilirsin. Çok gevşemiş olacağın olasılığına çok rahatlamış.

Kendi içinde çok rahatlamış...

Bazı araştırıcılar bir insanın derin transa girmesinin sabit bir değişmez özellik olduğunu ileri sürerler. Ama her insan kendi içinde gevşeme sağlama ve zamanla bu gevşekliği arttırma yeteneğine sahiptir. Derin bir gevşekliğe gitme yeteneğine...

Şu anda sen bile belki bu özelliğini fark ediyorsun...

Daha önce bilmediğin bir özelliğini keşfediyorsun...

Çok tanıdım...

Ben hipnoz olamam diyenleri...

ama jet hızıyla.... Derinlere dalarlar.

keşfettim ki, herkes,rahatlıkla çok derinlere dalabilir....

Denizde dalmak gibidir bu biraz...

Hiç denemeden... Ne kadar derine dalacağını bilemezsin...

Alıştıkça, korkun azaldıkça, **her seferinde daha derine dal**arsın.

Daha derinlere daldıkça....

Yaşamın güzelliklerini, farkında olmadığın yeni güzellikleri keşfetmeye başlarsın...

Sonra yeniden daldığında...

Aynı derinliklere çok daha hızla ulaştığını fark edersin...

Her seferinde, çok daha derinlere ulaşma arzusunu taşımaya başlarsın...

Alıştıkça, kolaylaşır...

Pratik yaptıkça...

Beceri tecrübedir...

Her seferinde daha derine gittikçe...

Meraklanırsın...

Acaba daha ne kadar derine gidebilirim diye...

Acaba ulaşabileceğim derinlik nedir diye.

Hep daha derinlere inmek...

Değil...

Her zaman yeni huzur

Huzurlu bir düzeye...

Huzur veren yerler keşfetmek...

Kendi içinde...

Neye odaklandığın önemli değil...

Önemli olan...

Aldığın keyif...

Yolculuk boyunca aldığın keyif...

Kendi içinde keşif yaparken...

Kendi içinin değişik yerlerini keşfederken...

Yeni keşifler yaparken…

Kendinle ilgili…. Yeni keşifler….

Gerçekten rahat, gevşemiş, huzurlu olabileceğinin keşfini yaparken…

Huzurun keşfi…

Biliyorum…

Ne kadar derine gidersen git…

Aklının bir bölümünün, bilincinin, her şeyin farkında olmasını istiyorsun.

Bilincin aktif olmalı…

Düşünmeli, analiz etmeli… Bunu istersin…

Ve farkında olmak istersin…

Mümkün olduğunca…

Etrafında neler olup bittiğinden…

Bu alışkanlıktır…

Sürekli kontrol etmek…

Farkında olmak.

Öğrenerek geliştin…

Etrafından öğrenerek…. Tüm yaşamın boyunca…

Ve biliyorsun…. Biliyorum….. ki….

Terapistler olarak...

Bazen insanlar öğrendiklerinin ustasıdırlar…

Usta uygulayıcıdırlar….

Ama çoğu zamanda…

İnsanlar öğrendiklerinin esiridirler.

Öğrendiklerinin kurbanıdırlar…

Yeni bir şey öğrendiğin zaman…

Yeni bir şey öğrendiğin her zaman…

Yeni bir şey öğrenmeye zaman ayırdığın her zaman…

Bir şansın vardır…

yeni öğrendiklerini…. Bildiklerinle birleştirme şansın…

Birbirine yedirme… Birbirinin içine…

Derin bir şekilde…

Güçlü bir şekilde… Güçlüce….

Ve ben, tabi ki senin ne kadar bildiğini bilemem…

Ne kadar çok şey bildiğini…

Senin ne kadar çok şey bildiğin hakkında…

Ne kadar bilgin olduğunu… Da bilemem….

Erickson'un da ne kadar bildiğini bilemem.

Onunda kendi bildikleri hakkında ne bildiğini bilcmem.

İnsanların ne bildiklerini nasıl bildiklerini…

Ve bilmeyi ne bilemediklerimi…

Ne kadar bilemediklerimi…

Meşhur bir komedyen… Bir zamanlar… Söylemişti.

Mesele değildir… Bilemediklerin...

Esas mesele…

Böyle olmadığını bilmendir.

Ve Milton Erickson

Meşhur hipnoterapist… Psikiyatrist…

Tanıyorsun tabi ki…

Asla inanmazdı, resmi kişilik teorilerine…

Alışkanlıkları, kalıpları…

Erickson kabul etmezdi… Obsesif ya da kompülsif olarak…

Bir kişiyi bir tanıyla damgalamak…

Asla damgalamazdı…

Ama bazı insanlar inatla damgalanır…

Damgalanmak ister…

Çok uzun yıllar çalıştım, hastanelerde…

Hastalar…

Kendi adları yoktur vizitlerde…

Damgalarıyla anılırlar.

210 nolu odadaki kırık bacaklı…

325 deki manik nasıl?

104 deki depresif nerelerde?

Kimsenin… hastanede…. İsmi yoktur…

Herkes damgalanmıştır.

İnsan değildir… Bir damgadır…

İşte Erickson'un inanç sistemi…

Ve senin ne düşündüğünü merak ediyorum…

Derinden…

Erickson'un gözlemlerine olan gerçek tepkini… Derinden…

İçinden gelen tepkini…

Bilinçaltın bol kaynaklara sahipken…

Değişimleri kolaylaştıracak sınırsız alet ve kaynak sahibiyken…

Senin ve başkalarının…

Bu kaynakların sınırsız olduğunu…. Bilmemesi…

Öğrenilmiş sınırlamalardır…

Öğrenilmiş… Sınırlamalar… Kısıtlamalar…

Rijidite… Kalıplaşmışlık…

Kalıplaşmış davranış…

Bir kişinin öğrendiği davranış serisi…

Belli bir tarz...

Değişmez tarzı…

Belli tepki ve yanıt kalıpları…

Yaptığı bir şeyi… Tekrar ve tekrar yapması…

Asla değişmez bir kalıpla…

Bir görev...

Ve siz bu kalıbı değiştirmesini önerdiğinizde…

Dirençle karşılaşırsınız…

Bir kişiye… Bir adım bile… Çizgisinin dışına…

Çıkmasını istediğinizde…

Onun kalıplarının sınırının…

Dirençle karşılaşabilirsiniz…

Ve bu sınırın dışına çıkana kadar...

Eski kalıbı kırana kadar…

Eski duruma yeni bir yanıt üretene kadar…

Yeni bir tarz…

Yeni bir yol….

İşte o zaman anlamlı bir değişim olur.

Ve sert düşünce kalıpları…

Kırılmaz duygu kalıpları….

Esnemez davranış kalıpları…

Değişemez sosyal kalıpları….

Kalıplaşmış terapi kalıpları…

Kalıplaşmış…. Betonlaşmış tedaviler…

Daha dinamik söylemek gerekirse…

Özel durumlarda oluşan otomatik yanıtlar…

Neden bir adım atmayalım…

Atmayasın… Çizginin dışına… Bir adım…

Bilinen…

Bildiğini sandığın sınırın dışına…

Eski bir duruma…

Yeni bir yaklaşım…

Kendinden beklemelisin…

Yeni yaklaşım göstermeye hakkın olduğunu….

Bazı şeyleri farklı yapmak… Artık…

Neden olmasın…

Neden yapmayasın?...

Ve yeni sonuçlardan keyif almak...

Neden olmayasın…

Keyif ve yeni sonuçlar…

Ve keşfetmenin keyfi yenilikleri…

Yeni yaklaşımları….

yeni sonuçları…….

Fark etmenin keyfi…

Yeteri kadar esnek olduğunu… Gerçekten olabildiğini fark etmenin keyfi…

Farklı yanıt verebilmek…

Farklı yanıt vermen…

Verebilirsin…. Farklı yanıt…

İlk kez keşfettiğin farklı yanıtların…

Kendi bilinçli aklının keşfi farklı yanıtların…

Farklı davranışların…

Acaba…. Gerçekten…

Merak ediyorum…

Sadece bugün… bugün bile….

Ne kadar çok şeyi…

Farklı bir şekilde yapabileceğini…

Kendi eski tarzının dışında ne kadar…

Yeni yanıtlar üreteceğini…

Yeni yanıtlar jeneratörü…

İçindeki kaynaklardan…

Ve yeteri kadar esnek olabileccğini…

Farklı yanıt verebileceğini…

Ve alışmış olduğun gergin durumun.

Gcvşckliğe dönüştüğü şu anda…

Bu bir kalıp değişimidir…

Huzursuzluk… Huzur olduğunda…

Bu bir değişimdir…

Ve

Azar… Azar…

Yavaş yavaş keşfetmeye başlıyorsun...

Eski hallerine yeni olasılıkları…

Aynı durumlarda farklı sonuçlar doğabileceğini…

Keyifli… Mutlu sonuçlar…

Çok iyi hissedeceğin yeni yolları deneyeceğini...

Denemen gerektiğini…

Her düzeyde…

İçindeki her odada…

Niçin… İzin vermeyesin…

Yeni girişimlere… Denemelere…

Yeni yollara… yeni adımlara…..

Çizginin dışına atacağın adımlara…

Bu duruma uygun yeni yolu kullanmana…

Odalarının kapılarını,yeni olasılıklara açmaya….

Başla….

Sınırsızlıklara….

Kapanırken kapılar modası geçmiş…

Eskimiş… aynı olumsuz sonucu üreten alışkanlıklarına…..

Ve yeni bir gün doğarken…

Her an…

Her ay yeni bir gündür aslında… Yarınki şu ana kadar...

Ve şimdi zaman senin…

Zaman dururken şu anda…

Bilinçli aklın anladıklarını…

Benim söylediklerimden… İşlerken…

Emniyetli bir şekilde…

Güvenle işlerken….

Öyle bir güven ki… Benim söylediklerimden…

Başka anlamlar çıkarılamaz derinliğin olmadığı…

İnancının yarattığı güven…

Bilincin tarafından…

Öğrenen bilinçaltın için…

Esas öğrenen kısmın…

Gerçekten hazır olduğunu hissettiğin zaman…

Şimdiye ve buraya yeniden geldiğini…

Anladığın zaman…

İşleme başlayabilirsin…

Kendini farklı düzeyde bir yanıta getirebilme…

İşlemine… Yeni değişime hazır olduğunu…

Anladığın zaman….

Gözlerini açabilirsin…

BÖLÜM V

DEĞİŞİM YARATAN TELKİNLER

PARÇALARIN PARTİSİ MEDİTASYONU

(Beğenmediği yönleri olan ve bu nedenle mutsuz olan kişiler için basit ama etkin bir telkin metni. İndüksiyon telkinin içinde mevcuttur, bu nedenle ayrı bir hipnoz indüksiyonu gerekmez.)

Gözlerinizi kapatın… Zihninizin nefesinize odaklanmasına izin verin.

Nefesinizi düşünerek iki ya da üç dakika harcayın. Nefes alıp verirken, ekranda yedi rakamının oluştuğunu görün. Bu beyaz bir ekranın üzerinde siyah bir yedi de olabilir, siyah bir ekranının üzerinde beyaz bir yedi de.

Yedi rakamına odaklanın. Eğer çok net bir şekilde göremezseniz, elinizle onu çizdiğinizi ya da zihninizin kulağına birinin yedi diye fısıldadığını duyun, ya da hepsini bir arada yapın.

Şimdi altı rakamını… Sonra beşi… Sonra dördü… Üçü… İkiyi ve biri... Görün… Çizin ya da işitin… Bir rakamına odaklanmışken onun bir sahne kapısına dönüştüğünü ve yavaşça açıldığını görün.

Bu sahne kapısından içeri girin ve küçük çok güzel **bir tiyatro salonu** görün... Duvarlara ve sahneye bakın... En

ön sıraya oturun ve koltuğun kumaşını hissedin. O sizin en sevdiğiniz kumaş olsun… Otururken onu hissedin... **Rahat edin**...

Etrafa tekrar bakının ve bu tiyatronun siz nasıl istiyorsanız öyle bir yer olmasını sağlayın… Sonra perdenin açılmaya başladığını görün. Kendinize perdenin açılmasından dolayı heyecan duymanıza izin verin.

Perde açıldıkça, sahnenin duvarını kaplayan büyük bir işaret görün.

Şöyle yazsın…

[Sizin ismini] in Parçalarının Gözden geçirilmesi.

Kendinizle ilgili gerçekten beğendiğiniz parçalarınızı düşünün. **Meşhur veya çok iyi tanıdığınız bir kişinin** bu parçanızı temsil etmek üzere sahneye çıkmasını izleyin.

(Mizah duygumu seviyorum ve Cem Yılmaz'ın çıkmasını istiyorum).

Alkışları işitin… Sonra kendinizin sevdiğiniz bir başka parçasını daha düşünün ve aynı şeyleri tekrarlayın.

(Karizmatik konuşma kabiliyetimi ve dürüstlüğümü seviyorum ve Mehmet Ali Birand'ı sahnede görüyorum).

Sahnenin sağında beş kişi olana kadar bunu tekrarlayın. **Sonra kendinizde sevmediğiniz bir parçanızı düşünün** ve bu parçanın sahneye meşhur bir kişi ya da tanıdığınız biri kılığında çıktığını görün.

(Kılıksızlığımı ve dağınıklığımı sevmiyorum ve hırpani görünüşlü bir arkadaşımın sahneye çıktığını görüyorum.)

Orada izleyiciler varmış gibi bir yuhalama sesinin çıktığını işitin. Sevmediğiniz bir başka parçanızı düşünün.

(Kendimin ödlek ve korkak olan tarafını sevmiyorum ve sahneye birinin çıktığını görün).

Sonuçta nefret ettiğiniz, sevmediğiniz veya kabullenemediğiniz beş parçanız, sahnenin solunda yerlerini aldıktan sonra akıllı ve güzel bir kişinin sahnenin ortasına doğru yürüdüğünü hayal edin.

Bu kişi sakallı yaşlı bir adam, sevecen ve müşfik bir anne veya herhangi istediğiniz bir kişi görüntüsünde olabilir. Sadece bilge kişinizin görünmesine izin verin... Sonra onun sizi almak üzere sahneden indiğini görün... Size yaklaştıkça, onun neyinin size çarpıcı geldiğini fark edin. Sonra onun sizi sahneye **birçok parçanızı gözden geçirmek için** davet ettiğini işitin.

Sizin bir parçanızı temsil eden her bir kişinin etrafında dolanın ve yüzüne bakın. Parçalarınızın her birinin size nasıl bir faydası var?

Özellikle istenmeyen parçalarınız sizi nasıl engelliyor veya kısıtlıyor?

İstenmeyen parçalarınızdan neler öğrenebilirsiniz?

Onlar size neyi öğretebilir?

Şimdi onların hepsinin etkileşime geçtiğini düşünün. Onları masa başında bir problemi tartışırken hayal edin. Şu anda var olan bir probleminizi düşünün. Mizah bu konu hakkında ne diyor?

Bunun nasıl bir faydası var?

Size nasıl engel oluyor?

Dağınıklığınızın size nasıl bir faydası var?

Bu parçanız olmasaydı ne olurdu?

Ne kaybederdiniz?

Reddetmek istediğiniz parçanızda nasıl bir değişim yaratmak istersiniz?

Onu nasıl daha yararlı olacak şekilde yenilemelisiniz?

O parçayı yenilemek size ne hissettiriyor?

Şimdi baştan başlayıp bu işlemi her parçanızla tekrarlayın.

Siz kendiniz için iyi hissedinceye kadar onu yenileyin. Sonra her parçanızın yanına gidin ve onun **sizin içinize eridiğini hayal edin**.

Bunu bilge kişinizle sahnede yalnız kalıncaya kadar yapın. Bu bilge kişinin size bunun sizin hayatınızın tiyatrosu olduğunu söylediğini işitin. Burası zaman zaman gelip parçalarınızı gözden geçirebileceğiniz bir yerdir. Bilge kişinizin, bu parçaların hepsinin size ait olduğunu ve hepsinin sizin fiziksel dengenizde tamamlayıcı olduğunu söylemesini işitin.

Kendinizle kucaklaşmak, sevmek, kabul etmek ve parçalarınızdan ders almak konusunda karar verin.

Bilge kişinizin uzaklaştığını görün. Ona bu ders için teşekkür edin. Onu tekrar çağırabileceğinizi bilin.

Sahneden inin.

Tiyatroda oturup hayatınızı oynadığınız sahnede olup biteni izlerken kendinizi fark edin.

Zihninizin yenilenmiş tüm parçalarınızı görmesine izin verin ve kendinizi birçok yönü ve iç dinamikleri olan bütün bir organizma olarak hissedin.

Konuşun, **kendinizi "kendimi her şeyimle seviyorum ve kabul ediyorum"** derken işitin.

Tekrar söyleyin.

Tiyatrodan dışarıya doğru yürürken bunu söylemeye devam edin.

Tiyatronun kapısından geçin.

Köşeyi dönün ve bir rakamını görün.

Beyaz bir ekran üzerinde siyah renkli veya siyah bir ekran üzerinde beyaz renkli bir rakamı... Yapabiliyorsanız onu çizin veya işitin.

Sonra iki rakamını görün ve aynısını tekrarlayın.

Sonra üç rakamı, hayatı el ve ayak parmaklarınızda hissetmeye başlayın. Bacaklarınızdan geçmesine izin verin.

Dört rakamını görün ve tüm vücudunuzun canlandığını hissedin.

Sonra beş rakamını görün ve normal bilinçli uyanıklığınıza geri döndüğünüzü bilin.

Altı rakamını görün ve deyin ki; "Tamamen bilinçli hale geliyorum."

Olduğunuz yeri hissedin ve yedi rakamını gördüğünüzde tamamen **uyanık bilinçlilik** pozisyonunuza geri dönün.

DEĞİŞİME KARŞI DİRENENLERE ERICKSONIAN HİPNOZ İNDÜKSİYONU

(Bazı kişiler ne kadar isterse istesin değişmekte çok zorlanırlar. Bilinçaltında çocukluktan itibaren alınmış telkinleri kırmak kolay değildir. Özellikle otoriter telkinler çoğu kişide ters teper. Ama gizli ve yedirilmiş telkinler çok daha etkin sonuç verir. Aşağıdaki metinde özellikle yerleşik alışkanlıklarını değiştiremeyen her durum için esneterek ve değiştirilerek kullanılacak bir telkin kalıbı bulacaksınız.)

BİR KAÇ **DERİN NEFES AL**ARAK BAŞLAYABİLİRSİN VE…

KENDİNİ **GEVŞE**MEYE DOĞRU HAZIRLAYABİLİRSİN… KENDİNİ KENDİ İÇİNDEN **KEŞFE BAŞLA**YABİLİRSİN... DÜŞÜNCELERİN...

DUYGULARIN…

VE KENDİ HAKKINDA BİLMEYİ İSTEDİĞİNİ... BİLEBİLDİĞİN BİRÇOK ŞEY...

EN SON NE ZAMAN BÖYLE RAHAT BİR ŞEKİLDE OTURDUĞUNU…

HİÇ BİR AMACIN OLMADAN…

DÜŞÜNCELERİN SENİ NEREYE ÇEKERSE ORAYA SÜRÜKLENDİĞİNİ…

GÖZLERİN KAPALI... **KAPALI**... VE GÖZ KAPAKLARIN GİTTİKÇE AĞIRLAŞIRKEN…

HİÇBİRYERE GİDEN BİR YOLCULUĞA ÇIKMIŞ GİBİ… HİÇBİRYERE YOLCULUK…

ŞU ANDA YAPMAK İSTEDİĞİN BİR ŞEY VAR MI BİLEMİYORUM…

AMA KENDİNE BU LÜKSÜ...

SADECE SÜRÜKLEN…

DÜŞÜNCELERİN ARASINDA NEREYE GİTTİĞİNİ BİLEMEDEN…

DİNLEYEREK YA DA DİNLEMEDEN AMA… DİNLENEREK…

GEVŞEYEREK… TAM BÖYLE… HARİKA…

HER GEÇEN AN BİRAZ DAHA… YAVAŞ YAVAŞ… AZAR… AZAR...

TADINI ÇIKARARAK...

BELKİ BİLİNCİN BU RAHATLIĞIN TADINI FARKETMEK…

BU **RAHATLIĞI YAŞA**MAK İSTİYOR… AMA BİLİNÇALTIN ÇOK DAHA DERİN…

DERİN VE ANLAMLI BEKLENTİLER İÇİNDE… ASLINDA HİÇ ÖNEMLİ DEĞİL…

BİLİNÇ OLARAK HAFİF BİR TRANSIN.. **GEVŞE**MENİN FARKINDA OLMAN…

HAFİF BİR **GEVŞE**MENİN DERİN ZEVKİ… BİLİNÇALTIN İSE **DERİN** BİR **GEVŞE**MENİN HAFİF BİR HALİ…

KENDİNE TANIYACAĞIN BİR FIRSAT…

NE UMDUĞUNU GERÇEKTE BİLMEDEN…

İÇİNE DOĞRU GİTMEYE KARAR VERDİĞİNDE... KENDİNİ BIRAKTIĞINDA…

İÇİNE DOĞRU...

RUHUNUN DERİNLİKLERİNE DOĞRU…

AYNEN ŞİMDİ OLDUĞU GİBİ…

SENİN… SENİN FARKINDA OLMADIĞIN AKILLI BİR PARÇAN…

NASIL DOĞRU NEFES ALINDIĞINI BİLEN BİR PARÇAN…

VE SEN… O PARÇANIN DAİMA ORADA OLDUĞUNU UMABİLİRSİN…

VE BÖYLECE DERİN VE HUZUR VERİCİ NEFESLER KENDİLİĞİNDEN GELİR GİBİDİRLER…

GELİRLER, GİDERLER…

NEFES ALIR, **NEFES VER**İRSİN…

BİR BEŞİKTE SALLANIR GİBİ...

BİR SALINCAKTA SALLANIR GİBİ...

DENİZDE BİR KAYIKTA SALLANIR GİBİ...

VE BİR BÖLÜMÜN ŞİMDİ NELER OLDUĞUNUN **FARKINDA**DIR…

BİR BÖLÜMÜN İSE **OL**ACAKLARI SONRADAN ÖĞRENECEK…

ZAMAN GEÇİNCE ER VEYA GEÇ…

ZAMANLA ÖĞRENECEĞİNDEN EMİN OLABİLİRSİN…

BU **DEĞİŞ**İKLİK KAÇINILMAZ…

BAZI İNSANLAR AYNI KALMAK İÇİN ÇOK ÇABA GÖSTERİRLER…

SANKİ BU MÜMKÜNMÜŞ GİBİ…

BİLİYORSUN… BİLİYORUM… BİLİYORUZ...

BU MÜMKÜN MÜ?

BU **DEĞİŞ**İKLİK HER ZAMAN OLUR…

VE EN ÖNEMLİSİ... BU HİÇ UMULMADIK BİR ANDA ORTAYA ÇIKAR…

UMULMADIK BİR **DEĞİŞ**İKLİK, YAŞAMIN BİRDEN ÇOK FARKLI ÇOK DAHA İYİ OLMAYA BAŞLAR…

BAZEN YENİ BİR ARKADAŞ...

BAZEN YENİ BİR OLAY…

BİR ŞEY… GERÇEKTEN BÖYLE BİR **UMUT TAŞI**YABİLECEĞİNİ **BİL**EMEZSİN…

KOLTUĞUN KENARLARININ YUMUŞAKLIĞINI HİSSEDERKEN…

HEMEN ŞU ANDA BİRDEN…

VE KOLTUĞUN YUMUŞAKLIĞI…

SIRTINA DOĞRU YAPTIĞI BASKI…

VE İLK KEZ BURAYA OTURURKEN…

VE SÖZLERİMİ DUYMAYA BAŞLADIĞINDA… GERÇEKTEN…

NELER UMMAN GEREKTİĞİNİ BİLE BİLMİYORDUN…

DÜŞÜNÜYORDUN…

GELECEĞİN HAKKINDA…

ŞİMDİYİ BAĞLAYACAĞIN GELECEĞİ… GELECEĞİN GÜZELLİĞİ…

GÜZEL BİR HEDİYE… KENDİNE SUNDUĞUN BİR HEDİYE… GÜZEL BİR GELECEĞİN HEDİYESİ…

AMA BU GÜN DAİMA YARINDAN ÖNCE GELİR… BUNU MUHTELEMEN DÜN DE BİLİYORDUN…

DÜN, YARIN HAKKINDA DÜŞÜNMEYE BAŞLADIĞIN ZAMAN…

BU GÜN BURADA OLACAĞI BİLİYORDUN…

ÇOK DERİN ANLAMDA BİRŞEYLER ÖĞRENECEĞİNİ…

FARKLI BİR DENEYİM YAŞAYACAĞINI…

FARKLI VE **DEĞİŞ**İK...

BİR OLAYIN **FARKINA VAR**ACAĞINI…

NELER OLDUĞUNU…

BİRİSİ ÖNEMLİ BİR **DEĞİŞ**İKLİK YAPTIĞINDA…

YAPRAĞA TOHUM EKEN…

TOHUMLAR HAKKINDA KONUŞAN İNSANLAR TANIRIM…

KENDİ YİYECEKLERİNİ ÜRETEN… YETİŞTİREN… BAĞIMSIZ OLARAK KENDİNİ BESLEYEN…

KENDİ BENLİĞİNİ BESLEYEN…

KİMSEYE MUHTAÇ OLMADAN… NASIL OLDUĞUNU BİLİRSİN…

TOPRAĞA KÜÇÜK BİR ÇUKUR KAZARSIN… KÜÇÜCÜK… İÇİNE BİR KAÇ TOHUM ATARSIN… DAHA HENÜZ GÖRECEK HİÇ BİR ŞEY YOKTUR…

AMA BİR HİS VARDIR…

ÇOK OLUMLU BİR HİS…

ÇOK GÜÇLÜ BİR İNANÇ… BİR ŞEYLER OLACAĞINA DOĞRU BİR İNANÇ…

AMA BİR SÜRE GEÇMESİ GEREKİR…

BİRAZ ZAMAN ALIR…

SABIRLA BEKLERSİN…

AMA HOŞ BİR DUYGUYLA TAHMİN EDERSİN…

DAHA ÖNCEKİ BİLDİKLERİN… EKTİĞİN TOHUMLAR…

MUTLAKA DEĞERLİ BİR ŞEYLER FİLİZLENİR…

SENİN BİR BÖLÜMÜN…

GELECEKTE OLABİLECEK ŞEYLERE ODAKLANIRKEN…

ŞİMDİ YAPTIĞIN SEÇİMLERİN KAÇINILMAZ SONUCU OLARAK…

VE ŞİMDİ OLUŞACAK HAREKETLERİN…

ŞİMDİYİ GELECEK YAPARKEN…

SEN BU GÜÇLÜ GELECEK UMUDUNU HİSSETMEYE BAŞLAYABİLİRSİN…

ÖNEMLİ BİR ŞEYLER, GÜZEL BİR ŞEYLER OLACAĞININ UMUDU…

ÖNEMLİ BİR ŞEY FİLİZLENİYOR…

ÖNEMLİ, DEĞERLİ VE ÇOK GEREKLİ BİRŞEYLER İÇİNDE OLUŞMAYA BAŞLIYOR…

BUNU DÜŞÜNMEK…

BUNUN OLACAĞINI BİLMEK SENİ **RAHATLA**TIYOR… **GEVŞE**TİYOR…

İYİ HİSSEDİYORSUN…

İLERİYE DOĞRU, ZAMANIN İLERİSİNE DOĞRU BAKIYORSUN…

TEKRAR GERİYE BAKIP, GEÇMİŞE BAKIP NELER…

O ZAMANDA KENDİNİ BU KADAR İYİ HİSSETMENİ SAĞLAYAN NELERİ BAŞARDIĞINI…

NELERİ YAPTIĞINI GÖRECEĞİN BİR ZAMANA DOĞRU…

SONRA ŞİMDİ OLDUĞU ZAMANA…

ÇOK İYİ PLANLAMANIN YAPILMIŞ OLDUĞU ZAMAN.

VE PLAN YAPABİLİRSİN. VE UMULMAYANI UMABİLİRSİN…

HİÇ OLMAYACAĞINI DÜŞÜNDÜĞÜN BİR ŞEYİN OLACAĞINI, OLMA OLASILIĞI OLDUĞUNU DÜŞÜNEBİLİRSİN…

VE KENDİLİĞİNDEN ASLA UMMADIĞIN ŞEYLERİ DÜŞÜNDÜĞÜNÜ FARKEDERSİN…

VE SONUNDA…

BİR ZAMANLAR BİLMEDİĞİMİZ BİRŞEYLER VARKEN…

NE KADAR İYİ OLABİLECEĞİNİ…

OLAYLAR BİRDEN FARKLILAŞIR….

AMA EĞER HATIRLARSAN…

BİR ZAMANLAR KÜÇÜK BİR ÇOCUKKEN…

BİLMEK ÇOK ZORDU…

BAZI ŞEYLERİ…

BİR GÜN GELECEK BÜYÜYECEĞİNİ…

ÇOCUK OLARAK BEKLENTİLERİN BELİRSİZKEN…

BUNLARIN NE ZAMAN OLACAĞINI BİLEMEZKEN…

VE BİR ARKADAŞIMI HATIRLIYORUM… GEÇEN GÜN… BİRDEN BİR SÜRPRİZİ HATIRLADI… BİR GÜN ÖĞRENDİĞİ BİR ŞEYİ…

BİR GÜN BÜYÜK OLACAĞINI ÖĞRENDİĞİ GÜNÜ… VE BUNU EĞLENCELİ BİR ŞEKİLDE...

OYUNCAĞIYLA OYNARKEN… BEŞ ALTI YAŞLARINDA... BABASI… BİRAZDA İLGİSİZ BİR TAVIRLA… BİRDEN… BİLİYORMUSUN DER… BENİMDE ÇOCUKKEN AYNI BÖYLE BİR OYUNCAĞIM VARDI…

VE ÇOK ŞAŞIRIR… BABA DER… SENDE BİR ZAMANLAR ÇOCUKMUYDUN? GERÇEKTEN BUNA İNANAMAZ…

VE HEM ZORDUR… VE EĞLENDİRİCİDİR…

BU KADAR CANLI OLARAK HATIRLAMAK…

BİR ZAMANLAR HİÇ BİR BEKLENTİNİN OLMADIĞINI…

BEKLENTİ OLMAKSIZIN DEĞİŞİKLİKLERİN YİNEDE OLDUĞUNU…

ÇOCUKLUKTAN KURTULMAK GİBİ…

BÜYÜMEK GİBİ…

ERİŞKİN BİR KİŞİYE DOĞRU…

AMA SENİN BİLMEN GEREKEN BİR ŞEY DEĞİLDİR… ÇOK FAZLA HAKKINDA…

VE DÜNYADAKİ TÜM ZAMANLARA SAHİP OLSAYDIM…

BELKİ GELECEĞİ SÖYLEYENLERDEN, FALCILARDAN, BEKLENTİLERİ BİLENLERDEN BAHSEDEBİLİRDİM…

AMA ŞU ANDA BUNLARI KONUŞMANIN BİR ANLAMI YOK…

BELKİ DAHA SONRA BİRŞEYLER OLACAK…

SANA... ONLARDAN... DAHA DERİNLERDE… VE İÇERİLERDE…

VE BU ARADA HİÇ **FARK ET**TİN Mİ NEFES ALIŞININ NE KADAR **DEĞİŞ**TİĞİNİ…

VE BU KONUDA SANA BİR ŞEY SÖYLEDİĞİMİ HATIRLAMIYORUM…

VE NABIZ ATIŞLARIN DEĞİŞTİ…

BUNUN OLDUĞUNU FARK ETTİN Mİ?

BUNUN OLACAĞINI BEKLİYORMUYDUN?

VE BAZEN EN YATIŞTIRICI DEĞİŞİKLİKLER OLUR... VE HİÇ BİR BEKLENTİN YOKKEN…

FAKAT BİLEBİLİRSİN…

DERİNLERDEN BİLEBİLİRSİN…

BİR SEZGİ… HER DEĞİŞİMİN BİR SONUCU OLACAKTIR…

VE **DİKKAT ET**TİN Mİ?….

NE KADAR **GEVŞE**DİĞİNE…

DUYGULARININ NE KADAR HAFİFLEDİĞİNE…

DÜŞÜNCELERİNİN NE KADAR RAHATLATICI BİR HAL ALDIĞINA…

OLACAĞINI BİLDİĞİN BİR **DEĞİŞ**İME DEĞİŞİK AÇILARDAN BAKMAYA BAŞLARKEN…

BİR ZAMANLAR BİR MADALYA GÖRMÜŞTÜM… İKİYÜZLÜ MADALYA…

BİR YÜZÜ ALIŞKANLIKLARIN GELİŞMELERİN OLDUĞU YÖNE DOĞRU GİDECEĞİNİ SÖYLERKEN…

DİĞER YÜZÜ GELİŞMENİN ALIŞKANLIK YÖNÜNDE OLACAĞINI SÖYLÜYORDU...

VE İKİ YÜZÜ… GELİŞME… VE ALIŞKANLIK... GELİŞME ALIŞKANLIKTIR...

AYNI EKİLEN TOHUMLARDA OLDUĞU GİBİ...

ŞEYLERİN DEĞİŞECEĞİNİ BİLİRSİN…

KAÇINILMAZ OLARAK DEĞİŞECEKTİR…

ÖNÜMÜZDEKİ BİRKAÇ AY VE YILDA…

BEKLEDİĞİN ŞEYLER…

YOLUNU BEKLEDİĞİN ŞEYLER….

BU **DEĞİŞ**İKLİKLERİN BAZILARINI ÇOK İYİ TAHMİN EDEBİLİRSİN…

AMA ÇOK ANLAMLI, ÇOK DERİNDE OLAN BİR ŞEY VARDIR…

BİLMEK İSTEDİĞİN BİR ŞEY...

SENİN BİR BÖLÜMÜN…

ÇOK İYİ BİLİRKEN…

DEĞİŞİMLERE NASIL BEKLENDİĞİNİ…

UYUM GÖSTERECEĞİNİ BİLİRKEN…

VE BELKİ DAHADA ÖNEMLİSİ…

BEKLENMEYEN TİPİNE… UYUMU…

BU ÖZEL YETENEĞİN BİR ADI VAR MI, BİLEMEM…

BİR İŞARETİ…

BELKİDE SANATANIDIK GELEN BİR DUYGUSU…

BELKİ KENDİ KENDİNE SÖYLEYEBİLECEĞİN BİR HAYALİ, RESMİ…

AMA MUTLAKA SENİN BİR PARÇAN…

KULLANABİLECEĞİN BİR KAYNAK…

BELKİ BİRÇOK KEZ KULLANDIĞIN BİR KAYNAK…

TÜM **DEĞİŞİKLİK**LERİ **YAP**MAYI…

BAŞARACAK PARÇAN…

BELKİDE BAHSETTİĞİM KAYNAĞIN NE OLDUĞUNU BİLİYORSUN DEĞİL Mİ?

VE ŞİMDİ BU **DUYGUNUN KEYİFİNİ** NASIL ÇIKARACAĞINI BİLEBİLİRSİN…

KENDİNE OLAN **GÜVEN**…

ŞEYLERİN DEĞİŞECEĞİNİ...

ÇOK **ARZULA**DIĞIN ANLARI… İHTİYACIN OLAN ANLARI…

GERÇEKTEN UMARSIN…

BU DUYGUNUN GİTTİKÇE **GÜÇLEN**MESİNİ...

GÜÇLENİP SANA KENDİSİNİ ŞİMDİ FARK ETTİRMESİNİ…

VE BİRÇOK YERDE KARŞINA ÇIKMASINI…

BİRÇOK ZAMANDA BELKİ BİR ŞARKI DİNLERKEN…

BELKİ GELECEKTE YAŞAMAK İSTEDİĞİN BİR ŞEYLERİ DÜŞÜNÜRKEN...

BELKİ GÖZLERİNİ KAPADIĞIN BİR ANDA…

GÖZLERİN KAPALIYKEN ALDIĞIN BİR KAÇ NEFES SIRASINDA…

BELKİ TOHUMLARI EKERKEN...

KENDİ DÜŞÜNCELERİNİN ÜRETKEN TOPRAĞINA…

BEKLENENİ BEKLERKEN…

BEKLENMEYENİ DE BEKLEYEBİLİRSİN…

VE BİLİNÇDIŞININ BEKLENMEDİĞİNİ…

BİLİNÇLİ OLARAK BEKLEYEBİLİRSİN…

KENDİ İÇİNDEKİ BEKLENTİLERİN...

GELECEK HAKKINDA NE YAZIYORSA…

BUGÜNÜ YAŞARKEN VE YARINI…

VE YARIN BUGÜN OLDUĞUNDA…

ZAMANDA BİR GÜN…

VE SEN TÜM YAPI TAŞLARINA SAHİPKEN…

BİRÇOK GELECEK YAŞANTILARIN…

BELKİ ÇOK DAHA **HUZURLU HİSSED**EBİLİRSİN…

ÇOK DAHA ENERJİ DOLU…

CANLI VE HATTA UMABİLİRSİN…

İÇİNDEKİ İYİ HİSLERDEN DOĞAN BİR GÜLÜMSEMEYİ…

VE İSTEDİĞİN KADAR ZAMANI KULLANABİLİRSİN ŞİMDİ…

DÜŞÜNCELERİNİN VE DUYGULARININ İHTİYACI OLAN İŞLEMLERİ YAPARKEN…

TADINI ÇIKAR VE BEKLE…

VE SONRA KENDİNİ YENİDEN DOĞUŞUNA UYDURMAYA BAŞLARKEN…

ÇOK YAVAŞ VE RAHAT BİR ŞEKİLDE…

VE KENDİNİ HAZIR HİSSETTİĞİNİ HİSSETMEYE BAŞLADIĞINDA…

VE İSTEDİĞİN ZAMAN…

TAMAMEN KENDİNİ YENİDEN DÜNYAYA GELMİŞ GİBİ…

GÖZLERİNİ AÇMANA İZİN VERİRSİN…

AFFEDEMEYENLER VE İYİLEŞTİRİCİ TELKİNLER

Affetmek çok çabuk yaralardan iyileşmektir…

Yaralardan ve acılardan kurtulma gücüdür…

Yaşam haksızlıklarla doludur ama… Yaşamın acımasızlıklarına karşı affcdici ol vc kendini affet...

Bugüne kadar pişmanlık duyduğun tüm yaptıklarından dolayı kendini affet...

Ve yapmak isteyip de yapamadıklarından dolayı kendini affet...

Bugüne kadar yapamadıklarından dolayı kendini affet vc... Tam kendin olmak için kendini affet…

Tüm pişmanlıklardan dolayı kendini affet... Kendi içine yaptığın her adımda kendini affet... Kendi kendini affettikçe ruhunu temizleyeceksin...

Ruhunu temiz pırıl, taze sularla yıkamaya başlıyorsun...

Etrafında iyileştirici ışığın parıldadığını göreceksin... Etrafında kutsal bir ışık parıldamaya başlayacak...

Kendini affettikçe…

Başka insanları affetme gücün ortaya çıkmaya başlayacak...

Kendinden utanç duymadığın zaman... Kendini affetmeye başlamışsın demektir...

Kendini affetmek kendini sevmektir...

Kendini olduğun gibi kabul ettiğin zaman, ruhun temizleniyor...

O ruhun... Temizlendikçe, başkalarında o insanları affetme gücünü buluyorsun…

Benim sesimi duydukça... İçindeki acıları attıkça... Kendi kendini affetme duygunu ortaya çıkarıyorsun…

Bugüne kadar başına gelen şeylerin o kadar kötü olmadığını görüyorsun…

Mutsuz olmaya, acı çekmeye, ihanete uğramaya hakkın olmadığını öğreniyorsun...

Kızma hakkın olduğunu öğreniyorsun…

Başkaları sana haksızlık yaptığı zaman… Kızma hakkın olduğunu öğreniyorsun…

Duyguları anlama, söyleme hakkın var…

Duygularını gömersen, kızgınlıklarını, gücenmişliklerini, bedenin altına itmeye kalkarsan...

Bil ki bir gün patlarlar.. Aynı bir yanardağın patlaması gibi patlarlar... Bir yanardağ gibi... Kızgın lavları fırlatırlar...

Bir tüpün patlaması gibi... Sıkışmış gazın patlaması gibi.. Patlarlar…

Seni incitenlerle yüzleş...

Acı verenlerle yüzleş...

Söyle onlara ne kadar kötü hissettiğini... Sadece… Burada, hayalinde söylemen yeterli... Sözle bütün yaptıkları kötülükleri...

Affetmek onları sevmek değildir... Onların yaptıklarını unutmak değildir... Bütün sınırlarını koruyabilirsin...

İlişkilerini istediğin gibi ayarlayabilirsin.

Adalet her zaman istediğini gibi olmaz...

Tanrının adaleti de senin istediğin gibi olmaz...

Ama affetmek adaletinde ötesindendir...

Çünkü tek bir sonucu vardır... Senin iyileşmendir...

Bazen insanlar seni incitirler...

Bazen sana acı verirler...

Neden biliyor musun?..

Çünkü onlar da büyüyorlardır...

Öğreniyorlardır...

Onların yetersizliklerini affet...

Onları insan oldukları için affet...

Onları tanrının yarattığı insan olduğu için affet…

Affetmeyi reddetmek kendine acı vermeye devam etmektir... Kendini kurban olmaya devam etmektir...

Affetmedikçe kafese kapanmış bir kurbansın ve bir kurban olarak kalacaksın... Kurbanlık bir koyun olarak kalacaksın...

Kurbanlığı ret et... Ve affeden bir kişi haline dönmeyi iste...

Affetmeye nasıl karşı koyduğunu düşün… İçindeki canavarları nasıl korumaya çalıştığını düşün...

Bunları içinde tutmak için nasıl enerji harcadığını düşün...

Bu enerjiyle hayatı bambaşka bir gözle görebilirsin...

Bu kızgınlıklarını korumak için harcadığın enerjiyi mutluluğun için kullan...

Affet, gücü eline al... Kendi kontrolünü eline al… Kurban kalmak için harcadığın enerjiyi kendi kontrolünü elinde tutmaya harca...

Affetmek en imkânsız durumlarda bile mümkündür...

En acı durumlarda bile mümkündür...

Asla ve asla affedilmeye mümkün olmayan için mümkündür...

Affetmek seni yaratanın iyiliklerine saygı duymaktır…

Seni yaratanın içine yerleştirdiği o özü hissetmektir.

Seni yaratanı içinde hissetmek istiyorsan affedeceksin.

Dünyaya o ilk geldiğin anı hissetmek istiyorsan affedeceksin.

Tanrıyla bütünleştiğin ana ulaşmak istiyorsan affedeceksin.

Affetmek gerçek bir reçetedir...

Kötülüklerden duyduğun acıları geçirecek tek ilaç affetmektir…

Tıkanmışlıkları kaldırmak istiyorsan affetmekten başka hiçbir çare yoktur.

Bu bir seçim...

Affediyorum ve iyileşiyorum.

Sağlıklı yaşamak için bir seçim...

O vahşetin içinden...

O kinlerin içinden, bulacağın bir seçim...

O güzel yolu bulabilmek için yapabileceğin tek şey affetmek...

Büyüklerini affetmekte zorlanırsan...

Anne baban gibi...

Zorlanırsan…

Hatırla onlar da aynı senin gibi yetiştiler...

Onlar da aynı kendi anne babalarından aynı senin çektiğin eziyetleri çektiler...

Onlar nasıl öğrendilerse... Ne yaşadılarsa... Sana onu aktardılar.

Onlar da birer kurban... Onlar da bircr kurban. Onlar belki sürekli kurban…

Acıyı unutmak zorunda değilsin... Acıları unutmadan affedebilirsin...

Unutma ama acıtmasın…

Acıyı hatırla... Acının kendisi değil...

Olayı hatırla ama acıyı değil...

Vc hatırla ve affet...

Acıları sil..

Kendi içinde oluşan acıları affct...

Affetmeye başladığın zaman içinde iyilcşmede başlayacak...

Yolu akması gercken yöne çevireceksin...

Affederek o nehri yoluna sokacaksın...

Affederek o yarayı mikroplardan temizleyeceksin...

Yaralar temizlenince kendiliğinden iyileşme başlar...

İyileşme enerjisini serbest bırakacaksın...

Acısız ilişki yoktur…

Her ilişkinin içindeki sevgiyi görebilmen için affetmen lazım...

Hiçbir saldırı affedilemez değildir...

Aklını kullan... İçindeki bilgcliği hisset... İçindeki affetme gücünü hisset...

Affedilmek istediğin zamanları hatırla...

Kendin için istediğini başka insanlara ver...

Önce küçük şeyler bul affedecek... Böyle affetmeye alışmaya başla...

Basit basit affettikçe...

Zamanla büyük sorunları da affetmeye başlayacaksın...

Affetmek öğrenmektir... Öğrendikçe affedersin... Affettikçe öğrenirsin...

Aynı olayı, aynı kişiyi tekrar tekrar affedebilirsin...

Affetmek başta gereksiz bir şey gibi gelebilir...

Ama affettikçe, içindeki olumlu değişikliği gördükçe...

Daha çok affedeceksin...

iç kimse sana kendini daha kötü hissetmene neden olamaz...

Kurban olmayı seçme hakkında var...

Özgür olmayı seçme hakkında var...

Kendi duygularını içine tıkma hakkında var...

Seçim senin...

Tık ya da bırak... O kini nefreti tuttukça...

Başkaları değiştiremezsin...

Kini içinde tutmak sadece ve sadece seni değiştirir...

Ama sadece hastalıklara doğru götürerek değiştirir...

Affedemem değdin zaman...

Sor kendine...

Affetmeyeceğim mi demek istiyorsun...

Kalbine dön...

Kalbinin sesini duy...

İçinin sesini... İçinin gücünü duy...

Affedemem mi?.. Affetmeyeceğim mi?

Affetmek cesarettir...

Affetmek büyüklüktür...

Affetmek kararlılıktır...

Kaz içini derinlere doğru… Ara... O gücü bulacaksın...

Aradığın gücü bulacaksın...

Affettiğin zaman kalbini iyiliklere açacaksın... Affettiğin zaman bugünün yabancıları yarının dostları olacak…

Affettiğin zaman o huzuru bulacaksın...

Acılar... Kırgınlıklar...

Senin yaşama arzunu oraya gömüyorlar...

İçine baktıkça sadece kötülükleri görüyorsun...

İçindeki huzurun ortaya çıkmasını istiyorsan...

Affedeceksin...

Kendi seçimini yapacaksın…

Başka insanların sesini dinlemeyeceksin...

Düşünmeden evet demeden yargılamadan...

Kurbanın onlar olduğunu bilerek affedeceksin...

Kendini kurbanlıktan kurtaracaksın...

Birisi seni affetmezse de bunun cevabı onu affetmemek değildir...

Seni affetmediği içinde onu affedeceksin…

Eğer sen onu affetmezsen seni bağlamasını kabul etmiş olursun...

AFFET VE HUZURA KAVUŞ.

Affetmek istediğin insanı düşün..

O insanın etrafını tanrının ışığı sarıyor… Ve sende aynı ışığın içine doğru yürüyorsun... Ve birlikte o Tanrının varlığını hissediyorsun…

Hiçbir özür bulamazsan da affet... Hiçbir neden bulamazsan da affedeceksin…

Affını kendine saklarsan... Yanlışların kendiliğinden doğru olmasını beklersen... Kendini ebediyen kafese tıkmış oluyorsun...

Onu beklersen, özrü beklersen...

Kendini ömür boyu hapse mahkûm ediyorsun...

Onlar seni oraya tıktılar ama çıkarmak senin elinde...

Affetmek başkalarının yaptığını sana yapmak değildir...

Hayatta kendine vereceğin en iyi hediyedir...

Kendini affetmek kendine verilecek en iyi hediyedir...

Kendine mükemmelliğin hediyesini ver...

Hisset hayatın ne kadar kolay olacağını...

Hisset geçmişinden kurtulmayı...

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRME VE İYİLEŞTİRİCİ TELKİNLER

(Her türlü fiziksel hastalığı olanlar için kullanılacak bir çalışma. Bu çalışma imajinasyon ağırlıklıdır. Verdiğimiz telkinlerle danışanın sürekli bir takım canlandırmalar yapmasını istiyoruz. Bu nedenle kişi doğrudan hipnoz indüksiyonu olmadan canlandırmalara başlayabilir. Her zihinsel canlandırma kişiyi daha derin bir transa alacaktır. Ama istenirse bir hipnoz indüksiyonu yöntemi uygulandıktan sonra da canlandırma telkinlerine başlanabilir. Çalışmanın interaktif olması önerilir. Yani danışan bizim istediğimiz canlandırmayı yaptığını belirttikten sonra bir sonraki canlandırma telkinine geçeceğiz.)

Gevşedikçe sakin ve **kendinle barışık** olduğunu hissediyorsun. Daha önceki ziyaretinde seninle gerginliklerden kurtulma kabiliyetin ve bunu nasıl başaracağın konusunda konuştuk. Gerginliklerin ve endişelerin bağışıklık sistemini çökerttiğini ve bununda hastalıklara yol açtığını hatırlatırım.

Bugün, vücudunu işgal etmesine izin verilmiş olan hastalıklardan kendi kendine etkili ve kalıcı bir şekilde nasıl kurtulabileceğini öğreneceğiz.

Görsel canlandırma ile bilinçaltına vücudunun bağışıklık sistemini güçlendirmesini ve işgalci **hastalıklarla savaş**masını söyleyeceksin.

Vücudundaki **hastalık** yenilenmiş bağışıklık sistemi karşısında çaresiz kalacak. Zihin gücün çok güçlü hale gelecek ve hastalıklı hücrelerini yok edecek. Şimdi vücudundaki hastalığın resmini canlandırmanı istiyorum. Onun uyumsuz oluşunu canlandır... Zayıf oluşunu... Mıymıntı bozuk şeklini... Korku içindeki ifadesini... Çok iyi.

Şimdi doktorunun uyguladığı tedaviyi canlandırmanı istiyorum. Eğer ilaç kullanıyorsan onu hastalıklı hücreye doğru akan bir turuncu sıvı olarak canlandır... Vücudunun içerisinde ilerleyen ve bu hücrelere saldıran... Çok iyi. Kullandığın ilaçların bu hücreleri her seferinde yüzlercesini öldürdüğünü ve beyaz hücrelerin güvende olana kadar... Onları cansız kalana kadar küçülttüğünü canlandır. Bu hastalıklı hücreleri... **Bağışıklık sisteminin** onlardan **daha güçlü** olduğunu bildikleri için... Korku içerisinde küçülürken canlandır. Bu ilaç tedavisinin başarılı olduğunu canlandır... Evet... Çok iyi.

Şimdi bağışıklık sisteminin resmini canlandır... **Güçlü, atak,** yenilemeyecek kadar güçlü. Onun vahşiliğini, gücünü ve tüm hastalığı öldürmek için hazır oluşunu canlandır. Şimdi bağışıklık sisteminin bu hastalıklı hücrelerden sadece bir tanesine konsantre olduğunu canlandır... o zayıf, küçük hücrelerden birine konsantre ol ve onun ne kadar korkmuş ve çaresizi olduğunu canlandır... Onun yumuşak ve mıymıntı şeklinden ötürü kaçıp gitmesi ne kadar zor. Evet, şimdi o hastalıklı hücreye saldır... **Bağışıklık sisteminin**, o korkmuş hastalıklı hücreyi harap ettiğini ve ele geçirdiğini canlandır.

Bağışıklık sisteminin ne kadar öfkeli olduğunu ve hiçbir merhamet veya nezaket göstermeksizin o hastalıklı hücrenin

vahşi bir şekilde acelcyle üstüne gittiğini ve onu en küçük parçasına ayırdığını canlandır.

Vücudundaki **beyaz hücreler** sınırsızdır ve hastalıklı olanlar sayıca azınlıktadır. Kaybetmen mümkün değil. Milyarlarca rezervin var. Şimdi o ölü hücreyi canlandır ve **kendini başarılı hisset**. Etrafına bak... Diğer hastalıklı hücrelerin bu başarılı saldırıdan dolayı korkudan sindiklerini canlandır.

Onlar yok edileceklerini biliyorlar. Şimdi bir başkası... Beyaz hücrelerin yeni bir saldırıya hazırlandığını canlandır... Vuruyor, paralıyor, yok ediyor, enerji dolular... **O hastalıklı hücrenin paralandığını, yok edildiğini, lime lime edildiğini gör**... O hastalıklı hücrenin ne kadar kolaylıkla yok edildiğini gör...

Onun yumuşak, mıymıntı bedeninin senin bağışıklık sisteminin saldırısıyla nasıl ufalandığını ve öldüğünü. Şimdi bir başkası... hazır ol!... O aciz hücreye saldır. Bu tür bir zayıf karışık bir hastalığın seninki gibi güçlü bir bedende işi olamaz... Onu oradan çıkar... Yok et... Saldır... Vahşice saldır... Yeri seninki gibi güçlü bir beden değil... Parçalarına ayır... Bu güçlü bedende istenmeyen o saçma sapan peltcye asla merhamet etme...

Beyaz hücrelerin bu hastalıklı hücreye "sana acımayacağım ve seni yok etmekten keyif alıyorum, sen sadece küçük, güçsüz bir saçmalıksın, dahası da var... ben sayıca senden çok daha fazlayım!!" diye bağırıyorlar.

Artık sende resme dâhil olacaksın. Kendini bu muhteşem beyaz hücreler ordusunun komutanı beyaz bir şövalye olarak

canlandırmanı istiyorum. **Bağışıklık sisteminin komutanı sensin**... Emirler veriyorsun... Saldırıyı yönetiyorsun. Bu hastalıklı hücrelere duyulan nefreti hisset... Öfkeyi... Ve beyaz hücrelerinin bu hastalıklı hücreleri ele geçirip tek tek paralaması için yardım etmeye başla. **Bu hastalıklı hücreleri tek tek yok et.**

Beyaz hücrelerine emir ver. Onları saldırıya hazırla.

Onlara "hazır ol! Saldır! Yok et!" de. Hücreleri parçala... Kılıcının her bir hastalıklı hücreye dalıp geçtiğini canlandır.

Bu hastalıklı hücrelere karşı duyduğun nefreti hisset... Merhamet etme... Beyaz hücrelerine bu hastalıklı hücrelerin ölmüş kalıntılarını temizlemesini emret... Onları böbreklerin veya bağırsakların aracılığı ile dışarı at... Gittiler... Gittiler ve bir daha asla geri gelmeyecekler.

Hastalıklı hücrelere tek tek saldırmaya devam et.

Kendi kendine "Bu hastalıklı hücrelerden nefret ediyorum... Bu hücreyi öldürüyorum, ondan o kadar çok nefret ediyorum ki... Tüm bu hücreler öldü.. Ölü hücreler, asla vücudumu bir daha ele geçiremeyecekler" de.

Şimdi bu hastalıklı hücreleri öldürürken doktorunun verdiği iyileştirici ilaçları ve tedavileri canlandırmanı istiyorum bu turuncu renkli ilacın, senin güçlü beyaz hücrelerinle beraber savaştığını canlandır... Seninle beraber savaşıyor... Beyaz şövalyenin... Beyaz hücrelerin güçlü öncüsü ve komutanı.

Beyaz hücrelerinin ve iyileştirici ilaçlarının el ele savaştığını gör. İyileştirici ilaç hastalıklı hücrelerin arasından kabarıyor... Onları zayıflatıyor. Bu hastalıklı hücrelerin artık

bir şansı kalmadı... Vahşi beyaz hücreler ordun, güçlü ve iyileştirici ilaçların ve güçlü liderliğin bu hastalıklı hücrelere hiçbir şans vermiyor. Tamam, şimdi beyaz hücrelerinin 50 şerli gruplar oluşturmasını istiyorum... 50 lik yüzlerce grup... Amansız ve merhametsiz bir saldırıya hazırlanıyorlar... 50 ye karşı 1... hastalıklı hücrelerin hiçbir şansı yok... Evet, şimdi saldırı emrini ver... Saldır... 50 güçlü, vahşi beyaz hücrenle hücrelere tek tek saldır... Öldür, yok et, parala... Barbarca o hastalıklı hücreleri öldür... Evet, çok iyi.

Senin beyaz hücrelerinin o güçsüz, cesaretsiz korkak hücrelere her saldırın bir galibiyet.

Şimdi bir zamanlar o güçsüz, organize olmamış hücreler tarafından bir zamanlar işgal edilmiş sistemine bir bak... Onun ne kadar sağlıklı olduğunu ve ışıldadığını gör... Sağlıklı pembe ışıltısını gör... Hastalıktan uzak... Herhangi bir düzensizlikten uzak. Beyaz hücrelerin güçten patladığını gör... Vücudunda hantal bir hastalıklı hücre olmaksızın dolaşmak konusunda özgür... Sağlıklı kanının vücudunda aktığını gör... Her gözenekten, damardan arterden yaşam fışkırıyor... Sana hayatiyet ve mükemmel sağlık veriyor.

Şimdi vücudunu mükemmel bir sağlıklılıkta, canlılık ve berraklık içerisinde ışıldarken canlandırırken, kendini bembeyaz bir kumsalda yürürken hayal etmeni istiyorum... Rahatlıkla yürüyorsun... Muhteşem ve huzurlu bir kumsalda geziniyorsun... Kendini mükemmel ve uyumlu bir sağlıklılıkta görüyorsun... Süper sağlıklı olarak, doğa ile tam bir uyum içerisinde, vücudunun her tür insanca hastalıkla savaşabildiğini bilerek.

Kendini bu sahilde, hayatındaki hedeflere ulaşabildiğinin farkındalığı ile yürürken resmet... Kendi çabalarınla elde ettiğin... Ne kadar gururlandığını hisset... **Yaşamın sana hizmet etmesi için gücünün olduğunu bilmek ne kadar hoş**... kendine karşı güçlü bir sevgi hisset.. Başarmak istediğin her şeyi başarmış olarak kendini resmet... Bunu canlandırmak için birkaç saniye kendine süre tanı... Başarını canlandır... Hayattan aldığın keyfi!

Şimdi tebrik zamanı. Kendi iyileşmende aktif bir rolün olduğu için kendini tebrik etmek zamanı. Şu telkini tekrarla: "Her geçen gün gittikçe iyileşiyorum" bunu şimdi birkaç kez tekrarla... Ve bunu söyledikçe, kendini iyi, neşeli, iyimser ve yenilenmiş enerjiyle dolu hisset.

Şimdi sana zihninde, vücudunda ve ruhunda tam bir etki yapacak telkinler vereceğim. Bu telkinler aynı zamanda her gün 15 er dakika uygulaman gereken kurallar. Bu 7 adımı kendi yönlendirilmiş hayallerin için uygulayacaksın. Bunları her gün sana verdiğim sıralama ile her gün uygulayacaksın.

Bir- hastalığını aynen resmettiğin şekildeki gibi canlandır. Bunu 30 saniye yap.

İki- ilaç tedavini gör ve onu hastalığının sebeplerini yok ederken canlandır. Bu seans ortalama 75 saniye kadar sürecek.

Üç- vücudunun iyileştirici güçlerinin hastalığının sebeplerini yok ederken canlandır. Bunlar beyaz hücreler. Bu seans 8 dakika kadar sürmeli.

Dört- zarar görmüş kısmı daha şimdiden iyileşmiş ve sağlığına kavuşmuş olarak gör. Bu canlandırma 90 saniye kadar sürmeli.

Beş- kendini çok sağlıklı olarak canlandır. 75 saniye.

Altı- hayatındaki hedefleri yerine getirdiğini resmet ve kendin hakkında iyi bir imaj yarat. Buda 75 saniye.

Yedi- iyileşmende aktif bir rolün olabildiği için kendini tebrik et. Kendine, kendini çok iyi hissettiğini söyle. İyimserlik hissini koru. Bu son seansta 75 saniye.

Bu yönlendirilmiş görselleştirme programını her seferinde 15 dakika olmak üzere günde 3 kez uygulamalısın. Her seanstan sonra vücudunun bir öncekine göre daha sağlıklı hale geleceğini göreceksin... Canlılık, yaşam dolu...

(Şeker hastalığı örnek olarak kullanılmıştır. Tüm hastalıklara uyarlanabilir. Hasta ya da danışan hipnoz indüksiyonu uygulandıktan sonra aşağıdaki telkinleri verebilirsiniz.)

Hepimizin içinde doğuştan gelen doğal bir iyileştirici güç vardır.

Sağlığımızda olumsuz bir değişiklik olduğu zaman, bu iyileştirici gücü yardıma çağırırız. Seninde içinde şu anda bir şeyler yer değiştirmeye ve iyileştirme süreci işlemeye başladı.

Kendine " *şu anda iyileştirme işlemini başlattım ve her an biraz daha iyileşiyorum*" diye söyleyebilirsin.

Bir değişiklik yapmak istediğimiz zaman yapacağımız ilk şey bu değişikliği kelimelerle ifade etmektir.

Şimdi **"benim içinde bu durumu yaratan bozukluğu düzeltmek istiyorum"** diye söyle.

Şimdi benimle birlikte söyle " **Bu bozukluğu yok etmek istiyorum**."

Hastalığın her aklına geldiğinde bu sözleri kendi kendine tekrar ve tekrar söyle. Bunu söylemeye başladığın andan itibaren kurbanlar sınıfından kurtulmaya başlıyorsun.

Artık çaresiz değilsin. Kendi gücünün farkına varıyorsun.

Kendine "**Her ne kadar bu bozukluğun nasıl oluştuğunu anlamasam da, bir şekilde ONU benim yarattığımı anlıyorum ve şimdi kendi gücümü geri alıyorum ve onu içimden atmaya başlıyorum**" diye söyle.

Mükemmel sağlık fikri şimdi bilinçaltını doldurmaya başlıyor. Bilinçaltın şu andan itibaren zihnine senin mükemmel sağlıklı görünümünün hayalini yerleştiriyor. *Şimdi bedeninin bu mükemmel görüntüsünü zihnin tutmaya başlıyor.*

En güçlü zihin kuralını hatırla. "**Zihin neyin olacağını umarsa o gerçekleşmeye başlar.**"

Zihnin artık mükemmel bir sağlığa sahip olmanı umuyor ve bunu senin gerçeğin yapmak için çalışıyor.

Bu andan itibaren, kendi bozukluğun, hastalığın, sorunun ona her ne dersen, onun hakkında konuşmayı bitirmeni ve ona bir ad takmayı bırakmayı öneririm. Bu isimler sadece hayattan dikkatini uzaklaştırmaya ve korkmana yarar.

Hastalık belirtilerini bırak, serbest bırak gitsinler ve bilinçaltının bu negatif düşünceleri sanki bir ağacın kurumuş dalları gibi budamasını sağla.

Bilinçaltının iyileştirici gücünü ve enerjisini ortaya çıkar.

Yaşamın gerçeği senin sağlık, mutluluk ve sevgi ışığında ve tüm olumlu eylemlerle ileriye doğru yürümeni sağlar.

Şimdi birazdan söyleyeceklerimi sen de içinden tekrar et ve doğruluğunu kabul et.

"Şu anda gevşek, öz güvenli, dengeli ve sakinim. Bedenimi yaratan bilinçaltımın iyileştirici zekâsı şimdi varlığımın her hücresini, her sinirini, her dokusunu, her kasını, her organını ve kemiğini bilinçaltımda olması gereken en ideal yerleşim düzenine gelecek şekilde değişim geçirmesini sağlıyor."

"Sessizlikle, sakinlikle, bilinçaltımın bozulmuş tüm düşünce kalıpları kaldırıldı ve eritildi ve temel yaşamın canlılığı, bütünlüğü ve güzelliği bedenimin her atomunda filizlenmeye başladı."

"Şimdi içimde bana yeniden sağlığı, huzuru ve uyumu yerleştirecek olan ve bir nehir gibi akan sağlık akımlarını almaya tam anlamıyla hazırım."

"Tüm bozukluklar ve iğrenç hayaller artık sonsuz sevgi ve huzur okyanusunun sularıyla yıkandı ve içimde sürekli akmaya devam ediyor."

Daima hastalıklarının senin yanlış inançların, temelsiz korkuların ve bilinçaltına yerleşmiş olan olumsuz kalıplar nedeniyle ortaya çıktığını hatırlamalısın.

Ayrıca, vücudunda gelişen hastalıkların sadece düzensiz, bozuk düşünce kalıpları oluşturduğuna ikna olmalısın. Bu bazı

dış güçler ve dış nedenler içindeki yanlış inanç kendini şimdi hastalık olarak gösteriyor ve ancak onu, ancak onu yaratan düşünce kalıbını değiştirerek değiştirebiliriz.

Tüm iyileşmelerin temelinde inancı değiştirmek vardır. Vücudu ve tüm organlarını yaratan bir yerde bilinçaltıdır. Bu nedenle nasıl iyileştireceğini de gayet iyi bilir. İyileştirebilir ve ben sana şu anda konuşurken o da işini bu yönde yapmaya başladı.

Hastalıklar zihnini kötü hastalıklı düşüncelerin perdesiyle gölgeler. Sen içindeki o tüm organları, bezleri yaratan ve içinde o hücrelerin sinirlerin ve dokuların mükemmel birer örneğini barındıran esas **iyileştirici güçleri** yardıma çağırabilirsin.

Bilim adamları bize, senin her 11 ayda bir yeni bir vücut yarattığını söylüyorlar. Yani fiziksel açıdan sen zaten şu anda sadece 11 aylık bir yaşa sahipsin, daha bir yaşına bile basamadın ve hiç basmayacaksın.

Eğer tekrar bedeninde korkularınla, kızgınlıklarınla, kıskançlıklarınla ve kötü düşüncelerinle bozukluklar yaratırsan, kendinden başka suçlayacak kimse bulamayacaksın çünkü sen kendi düşüncelerinin toplamından başka bir şey değilsin.

Olumsuz düşüncelerle ve hayallerle eğlenmekten uzak durabilirsin. Karanlığı yok edecek tek şey ışıktır. Soğukla ancak sıcaklık baş edebilir.

Olumsuz düşüncelerle başa çıkmanın tek yolu yerlerine iyi düşünceleri koymaktır. İyiyi kabul et ve kötü yok olacaktır.

İyiyi şu şekilde kabul et.

“**Ben tümüm, mükemmelim, güçlüyüm, sağlamım, sevgi doluyum, uyumluyum ve mutluyum**.“

Hatırlamalısın ki, bilinçaltın bir fikri bekliyorsa, hemen anında onu uygulamaya koyar. O en güçlü kaynaklarını, senin en derindeki zihninin ruhsal ve zihinsel kurallarını harekete geçirmek için sonuna kadar kullanır. Bu hem iyi hem de kötü fikirler için geçerlidir. Yani, bu gücü olumsuz yönde kullanırsan, elde edeceğin sadece sıkıntı, hastalık ve karışıklıktır. Onun gücünü yapıcı bir yönde kullanmaya başladığın zaman huzurlu bir zihne, mükemmel bir sağlığa, özgürlüğe, doğru yola ulaşmaya başlarsın.

İyileşme işlemine başlamadan önce, özellikle senin içinde gezinip duran pişmanlık, alınganlık, incinmişlik, acı, mutsuzluk gibi eski duyguları ortadan kaldırmamız gerekir. Af etmeden iyileştireme başlatmak olanaksızdır. Dini kitaplarında söylediği gibi “Mutlu mu olmak istersin, yoksa haklı kalmak mı?”

Önünde küçük bir sahne bulunduğunu hayal etmeni istiyorum. Bu sahnede senin en çok kırgın olduğun insan duruyor. Bu kişi geçmişte kalmış olacağı gibi şu anda hala yaşamını etkileyen bir kişide olabilir. Yaşayan ya da ölü. Ve bu kişiyi belirgin bir şekilde görüyorsun. Bu kişiye iyi şeylerin olmaya başladığını hayal et. Ona anlamlı olacak şeyleri hayal et. Ve onun mutlulukla gülümsediğini hayal et. Ona zihinden şöyle de. “**Seni affediyor ve serbest bırakıyorum.**”

Şimdi bir iyileşme canlandırması yapmaya başlıyoruz. Zihinsel resimlerle seni şu anda rahatsız eden her ne ise

onu çözmeye başlayacağız. Seni rahatsız eden şeyin senin vücudunla işi olmadığı hayalini yaratmaya başlayabilirsin. Bunu üç yaşındaki bir çocuğun anlayacağı basitlikte hayal etmelisin.

Örneğin; içinde böcekler var ve seni küçük küçük ısırıyorlar. Ya da pis bir çamur içinde hareket ediyor. Sana anlamlı olacak bir resim olmalı bu. Ve sonra bu resmi, hayalindeki bu olayı halleden bir başka resim canlandırmaya başla... Örneğin; senin güvendiğin ve sevdiğin biri geliyor ve elindeki silahla ya da spreyle tüm böcekleri tek tek öldürüyor... Ya da çamur temiz, serin bir suyla temizleniyor.

Şimdi senin şu andaki pankreasının hayalini oluşturalım. Tam gücüyle çalışamayan, tembel, yetersiz ve yorgun bir pankreas hayal et. Şimdi bir sihirbazın pankreasına doğru ilerlediğini ve pankreasına elindeki sihirli bir değnekle dokunduğunu hayal et. Ve o ona dokunur dokunmaz, pankreasın tamamıyla sağlıklı bir hale geliyor. Tam olarak çalışmaya başlıyor, kan şekerini düşürüyor ve istenilen düzeyde kalmasını sağlamaya başlıyor.

Her gün, daha güçlü ve daha sağlıklı olmaya başlıyorsun.

Her gün kendini daha iyi hissediyorsun.

Şimdi şu sözleri zihinden kendine tekrar et. **"Biliyorum ve şu gerçeğin farkındayım ki, vücudum ve zihnim mükemmel bir sağlığa kavuşacak yönde ilerliyor."**

"Büyük bir kesinlikle biliyorum ki hiçbir hastalık tedavi edilemez değildir. Çünkü benim zihnimin gücü bu dünyadaki bütün güçlerden daha üstündür."

"Şimdi bilinçaltımın sonsuz bilgeliği ile zihnime yüklenmiş enerjinin gücüne hükmediyorum ve bu güç ile vücudumdaki tüm bozuk ve hastalıklı hücreleri düzeltiyor ve yeniliyor ve tüm sistemlerimi mükemmel işleyen tam sağlıklı hale getiriyorum."

"Pankreasını kan şekerimi en uygun düzeyde tutmak için ne gerekiyorsa yapacak."

Şimdi kendi zihinsel filmini yarat. Şimdi bu filme mucizenin sesini ekleyeceğiz. Kendi dostların arasında hayal et ve onlarla tüm vücudundaki tüm hastalıklarından kurtulduğunu konuştuğunu hayal et. Bu sesleri duy. Bunu resimlendir ve hayal et. Şimdi. Sözleri duy.

Şimdi kendini zihinsel olarak doktorun muayenehanesinde gör. Ve doktorun sana test sonuçlarına ve muayene bulgularına göre tamamen iyileştiğini bildirdiğini hayal et. Sözleri işit. Doktorunun yüzündeki memnuniyeti gör.

Şimdi her verdiğin hoş soluk ile kendini daha derin bir gevşekliğin içine sok. Şu sözleri zihinden kendine tekrar et.

"Bilinçli aklım günlük olaylarla uğraşırken, bilinçaltı zihnim sürekli olarak güçlü beynimin gücünü beni tam anlamıyla mükemmel bir sağlığa ulaşana kadar yenilemeye devam edecek."

"Bu mucizevî işlem, bilinçaltımın iyileştirici gücü, ben mükemmel sağlığa kavuştuktan sonra da çalışmaya devam

edecek o mükemmel sağlığın sürekli olmasını sağlayacak. Bu durumu koruyacağım ve keyfini çıkaracağım."

Sen en güçlü insansın. Kendi bilincinin iyileştirici gücünü kullandığın zaman hiçbir hastalık, yara, sıkıntı bu gücün önünde duramaz. Doğduğun andan beri senin içinde muazzam ve mucizevî iyileştirici ve sağlığını sürdürücü gücün mevcut.

Ve şu andan itibaren bu gücü harekete geçirecek ve sağlın için kullanacak bilgiye sahipsin.

Her gün, her durumda daha iyi ve daha sağlıklı olacaksın.

Şu andan itibaren kan şekerin sana mükemmel bir sağlık sağlayacak düzeyde kalacak.

Bunun gerçek olması için bilinçaltın ne yapılması gerekiyorsa yapacak.

Vücudun bunun için gereği kadar insülini üretecek ve salgılayacak.

(Bundan sonra hipnotik transtan çıkarabilirsiniz)

GEÇMİŞİN İZLERİNİ SİLMEK

(Seansların sonunda son sözler yerine kullanılabilecek bir telkin)

Verdiğin her nefesle **sakinliğin** daha da artıyor... Daha da güçleniyor... Tependen tırnağına doğru yayılıyor... Başından ayakuçlarına kadar... Dışarıdan içeri... içeriden dışarı.. Sana bir **okyanusun sakinliğini** getiriyor... Bu doğru... Bir okyanusun sakinliğini getiriyor... Bu doğru... Bir okyanusun sakinliği...

Ve bu sürdükçe **huzur ve sakinlik**... **Dinginlik**... Seni kaplıyor... İçerden dışarı... Dışarıdan içeri...

Ve bedeninle zihnini bir bütün oluşturuyor... Bir uyum yakalıyor... İçsel bir uyum... **Huzurun ve dinginliğin** uyumu... İşte tam böyle... Tam da böyle...

Ve sen burada yattıkça... Senin bilinçaltında merkezi bir çekirdek... Mantıklı, **sakin**... Toplanmış, **sakin ve gevşemiş**... Zeki ve ne yaptığını bilen... Senin iyileşmeni, bir **bütün insan** olmanı... İstediğini, hayal ettiğin gibi bir insan olmanı isteyen bir çekirdek... Bir öz... Gerçekten öyle...

Bilinçaltı o kadar şey biliyor ki... bilincin onun ne kadar bildiğinin farkında değil..

Bilinçaltındaki bu merkezi çekirdek senin çocukluğundan beri orada, daima seninle birlikteydi...

Seni zor belalardan korumaya çalıştı, gelecekte de sana yardım etmeye devam edecek... Bu merkez gizli bir bilen...

Gizli bir yönlendirici… İçindeki **koruyucu melek**… Her neyse…

Çok özel bir görevi var…

Seni içeriden idare eden, kendi yolunu bulmaya yardım eden, **kendini gerçekleştirmeni** sağlayan…

Ve geçmişte olduğu gibi… Gelecekte de sana yardım edecek bir melek…

Geçmişle gelecek arasında ayrım yapmanı sağlayacak bir güç… Güç verici bir jeneratör…

Bu sana neye ihtiyacın olduğunu hatırlatacak…

Geçmişte neler olduğunu hatırlatacak… Aslında hatırladığın zaman hiç de öyle şanssız olayların bir kurbanı değil… Dahi bir yaşayan, yaşam savaşı veren…

Ve şimdi bu anıları gönderebilirsin… Ve bilirsin ki, geçmişin anılarını taşıdıkça ama bilirsin ki anılarının kendini taşımak, ya da sahip olmak zorunda değilsin…

Tam da böyle… Doğrusu bu… Geçmişinden kurtularak şimdiyi **daha uyumlu**, daha etkin bir şekilde günlük yaşamın gerekleriyle başa çıkabilirsin…

Farkında olarak, her gün ve her gün daha iyiye doğru…

Olayları daha berrak görerek… Her gün iyiye gelişme gösterdiğini bilerek…

Daha güçlenerek, daha akıllanarak… Yaşama karşı daha **anlayışlı olarak**… Ailende ve toplumda yaşadığın özel rolün amacını anlayarak…

Başarı için çabalamaya devam ederken…

İşin, ailen ve yaşamın arasında bir denge kur... Zamanla enerjin arasında denge kur... Diğer insanlarla olan ilişkilerinde zaman ve enerji için dengeyi kur...

Bunları yaparken kendini olduğun gibi kabul etmeyi öğren... Kendi düşüncelerine saygı duy... Kendi duygularına ve hislerine karşı saygılı ol... Bir gurur ve kendine değer vermeyi geliştir...

Daha **güvenilir** ol...

İhtiyaçlarını belirtmede daha kendinden emin ve güvenli ol... **Uyumlu ama cesaretli**, diğer insanlarla ilişkilerini geliştirirken...

İlerlerken, kendini zarafetle ve kolayca kabul etmeyi öğren... Kendine olumlu bir ışıktan bak... Güveni geliştirirken... Yeteneklerini arttırırken... Becerilerini... Davranışlarını...

Kendini gelecekte hayal etme kapasiten var... Başarı ve mutlulukla yaşadığının hayali... Tüm bu söylediklcrimi... Senin hatırlamana gerek yok...

Ama bilinçaltın ve **koruyucu meleğin**... Seni idare etmeye devam edecek... Bu her saat sürecek... Her saat, her gün... Her hafta... Her yıl...

Ve sen gelişme göstcrirken... İlerlerken... Yaşamın bir yolculuk olduğunu anlamaya başlıyorsun... Ve yaşamın amacı belli bir noktaya yolculuk yapmak değildir... Ancak yolculuğun kendisi senin esas varmak istediğin yerdir... Ve

bu yolculuktaki zarafetin… Duruşun… Kalitenin kendisi, işte buna yaşam diyoruz…

Şimdi derin bir nefes al ve havanı yavaş çıkar…

İşte böyle… Kendi kendini hipnoz etme yeteneğinin olduğunu biliyorsun… İstediğin her zaman…

Tekrarlayarak bu gücünü arttırabilirsin… Böyle yaparak egonu güçlendireceksin… Benliğini güçlendireceksin…

3 den bire doğru sayarken ve sen gözlerini açtığında… Tam olarak uyanık olacaksın… Nerede olduğunu ve ne istediğini bileceksin… Bu görüşmeden sonra yaşamda uyumlu olabilmek için ne istediğini bileceksin… Ve hipnozu tekrarlama gücünü bileceksin…

GERGİNLİKTEN KURTULMAK

(Gerginlik, stres, kaygı, psikosomatik hastalıklar gibi geniş bir kullanım alanı bulabileceğiniz bir telkin metni.)

Şimdi derinleştikçe... Tamamen gevşemiş olarak... Ben gerginlik anksiyete ve korkulardan bahsedeceğim. Bu hislerin ne kadar gereksiz olduğundan ve senin onları nasıl hayatından çıkaracağından...

Grip olduğumuzda genellikle kendimizi rahatsız hissederiz. Rahatsız oluruz çünkü işe gidemeyiz, günlük işlerimizi yapacak kadar enerjimiz olmaz ve genelde bu grip hayatımızda bir zorluk olur.

Aynısı endişe, gerginlik ve korkular için de geçerlidir. Bunlar da zorluklardır. Eğer işimize gittiğimizde endişeli ve gergin olursak iş performansımız düşer ve bu da diğer çalışanlarda bir gerginlik yaratabilir. Gerginlik rahatlamanın tersidir ve gergin ya da sinirli olduğumuzda enerjimiz azalır ve günü esneyerek ve saate bakarak geçiririz. Duygusal gerginlik önemli olan işlerimizi yapmamamız için gereken enerjiyi zihnimizde kurutur. Eğer korkuyorsak depresyona girer ve bu gerginlikleri ve endişeleri tekrar yaşarız. Gerginlik, endişe ve korku en az soğuk algınlığı kadar rahatsızlık vericidir. Bunlar başka rahatsızlıkları da beraberinde getirir. Bunların başında da hastalıklar gelir. Bağışıklık sistemimiz eğer olumsuz enerji bombardımanına tutulursa bizim yararımıza çalışamaz.

Vücudun bilmeden aklından geçen her şeye anında tepki verir.

Keyifli bir şey düşününce gülümsersin. Melankolik bir şey düşününce üzgün hissedersin. Öfkeli bir şey düşün vc hemen suratın asılır. Utanç veren bir şey düşün yüzün kızarır. Ürkütücü bir şey düşün gerilirsin. Ama gerginlik zihin sakin olduğunda barınamaz. Eğer korku içeren düşüncelerimiz **huzur ve barış** dolu düşüncelerle değiştirirsek gerginliğimiz hızla azalır ve zihnimizin iyileştirici gücü bizim için çalışmaya devam eder.

Özetle ne düşünürsek o'yuzdur.

En önemli tıbbi buluşlardan biri içsel çatışmalardan kaynaklanan stresin bedenin bağışıklık sistemini baskıladığıdır. Bunun sonucunda da vücut hastalıklarla savaşamaz hale gelir. Vücudun ve zihnin birbirini tamamlayan tek bir sistem olduğunu da unutmamak gerekir.

Hep dedikleri gibi "**korkunun kendisinden başka korkacak hiçbir şey yok**". Hayatını tehdit eden bir hastalıktan korkmak için bir nedenin olamaz; çünkü vücudunun istila edilmesine karşı gelmek için gücün var.

Sağlığının ve iyiliğinin sorumluluğu kendi içinde. Aklın ve kararlılığın olduğu sürece iyi olma gücün var. Hepimiz kendi mucizelerimizi ve felaketlerimizi kendimiz yaratırız ve sen şimdi burada bedeninle ilgili tamamen rahat ve barış içerisinde otururken bunun farkına varıyorsun.

Ve **sağlıklı ve güçlü bedenin** ve yıkılmaz bağışıklık sistemin ile ilgili farkındalığın zihninde kalıcı bir gerçeğe dönüşüyor.

Hastalıkların kuvvetli ve sağlıklı bir bağışıklık sistemi içerisinde barınamayacağını bildiğin için gerginlik, endişe veya korku hissetmen için hiç bir sebebin yok.

Birazdan çalışacağımız görselleştirme ile fiziksel sağlığın hiç olmadığı kadar kuvvetli olacak... ve gerginliklerin ve korkuların verdiği rahatsızlıklara ihtiyacının olmadığını fark ettikçe bağışıklık sistemin sadece hastalıklara karşı güçlü ve kuvvetli olmaya konsantre olacak.

Şimdi iki tane savaşçı hayal etmeni istiyorum.

Zihninin içerisindeki tapınaklarda nöbet tutan iki tane vahşi, kuvvetli ve gaddar savaşçı. Bu savaşçılar artık senin kalıcı bir parçan. Korku gibi olumsuz veya endişeli gergin bir düşünce ne zaman zihninde belirirse bu savaşçılar bu olumsuz düşünceleri zihninden dışarı atacaklar. Bu savaşçılar senin bağışıklık sistemini koruyorlar ve asla senin içinde savaşan bağışıklık sisteminin gücüne zarar verecek olumsuz duyguların zihnine girmesine izin vermeyecekler.

Ben sana bu savaşçıların ne kadar güçlü olduklarını göstereceğim. Zihninde mıymıntı, kafası karışmış ve ne yapacağını bilmez durumda olan korktuğun bir hastalık resmi hayal et. Onu zihnine doğru sinsince korku ve acıyı yerleştirmek üzere ilerlediğini hayal et. Şimdi şahsi savaşçılarınızın zıpkınlarını havaya kaldırdıklarını ve galibiyet

içindc göğüslerini şişirdiklerini ve hazır olda korumak üzere beklediklerini gör. Olumsuz bir düşünce, hastalıkla ilgili olumsuz bir düşünce, ne zaman zihnini ele geçirmeye çalışırsa bu savaşçılar savaşacak ve kazanacak... Her seferinde... Hiç yenilmeden.

Şimdi bu savaşı kaybetmiş ölü hastalıktan kurtulalım. Ayak parmak uçlarından başlayarak mor renkli bir temizleyici alevin omurganı, omuzlarını ve boynunu aşarak vücudunun içerisinden geçerek aktığını hayal etmeni istiyorum. Bunu vücudun içinden aktığını ve kafana erişene kadar temizlik yaptığını sonrada kafandan dışarı akarak gerisinde güçlü ve koruyucu bir ışık bırakarak tüm vücudunu sardığını hisset.

Ve bu ışık vücudunu sarmaladıkça sen gerginlik ve korku hissetmeksizin gittikçe daha fazla gevşiyorsun. Aldığın her nefesle gerginliğinin ve korkularının uçup gittiğini hisset... Bu olumsuz duyguların yerini umut ve neşenin aldığını hisset.

Aldığın her nefes seni gevşek ve tatmin olmaya yaklaştırıyor.

Şimdi tamamen gevşemiş olduğuna göre, sana zihninde, vücudunda ve ruhunda kusursuz ve tam bir etki yaratacak telkinler vereceğim..

Bir... Gerginlik, endişe veya korku gibi bir olumsuz duygu ne zaman zihnine girmeye çalışırsa senin iki savaşçın onları öldürecek...

İki... Bu iki savaşçı, şu andan itibaren varlığının kalıcı bir parçası oldular... Her zaman seninle beraber olacaklar ve daima olumsuz düşünceleri öldürecekler...

Üç... Ne zaman olumsuz bir düşünce öldürülecek olursa bu vücudundan mor temizleme alevi ile atılacaklar...

Dört... Bu mor temizleme alevi sadece ölü, olumsuz düşünceleri vücudundan atmakla kalmayacak aynı zamanda vücudunun içerisinde kafandan başlayarak akacak ve seni olumsuz düşünce ve hastalıklardan koruyacak güçlü ve beyaz bir kalkan bırakacak.

Beş... Artık olumsuz düşünceleri reddetmek konusundaki kendi gücünün farkında olduğuna göre aldığın her nefesle gittikçe gevşiyorsun. Bu gevşekliğin o kadar mükemmel ki artık onu hayatının kalıcı bir parçası haline getiriyorsun.

YAŞAMA VE TANRI'YA DAİR İÇ ÇOCUĞA TAVSİYELER

(Birçok ruhsal sorunu olan kişilere yardımcı olacak bir telkin kalıbı)

Gevşe ve...

10 basamaklı bir merdivenin başına gel ve basamaklardan yavaş yavaş aşağıya in... 10..9..8..7..6..5..4..3..2..1

Merdivenin sonunda bir kapı var... Kapıyı aç... Burada bir oda var... İçerisi oldukça loş... Yavaş yavaş gözlerin alışıyor ve içeride bir çocuk olduğunu fark ediyorsun...

Bu çocuk için bir şeyler ters gidiyor... Biraz üzgün, kızgın ya da korkmuş olabilir...

Onun yanına git ve sarıl... İstersen ne olduğunu sorabilirsin... Cevabını dinle...

Gözlerine bak ve onu sevdiğini, her zaman onun yanında olacağını söyle... Bu odaya ona bir şeyler öğretmek için geldiğini söyle...

Ona öğreteceğin şeyler belki de o ana kadar ona öğretilmiş olanların tam tersi... Şimdiye kadar belki de hiç kimsenin ona anlatmadığı şeyler...

Odanın köşesinde sallanan bir koltuk var... O koltuğa otur ve küçük çocuğun da kucağına oturmasına izin ver... Bırak başını göğsüne, tam kalbinin üzerine yaslasın... Sallanan koltukta bir ileri bir geri, yavaş yavaş sallanırken ona yaşamın görünenin arkasındaki gerçeklerini öğretmeye başla.

Ona de ki:

Beni iyice dinle küçüğüm...

Mutlu olmak için kendi dışında bir şeye ihtiyacın yok... Ne bir kişi ne bir yer ne de herhangi bir şey mutlu olman için gerekli değil, çünkü gerçek mutluluk sadece senin içinde...

Kendini yalnız hissediyorsan, hatırla... Sen her bakımdan kendine yetebilecek potansiyele sahipsin...

Aslında başarısızlık diye bir şey yok, bu insanların yarattığı ve sonra da inandığı bir kurgu. Yapmış olduğun çalışmalar, göstermiş olduğun gayret ve çaba, senin gerçek başarındır.

Gerçek zafer, bir şey için sarf edilen emek ve gösterilen gayrettir aslında, dolayısıyla birinci ya da sonuncu olmak senin daha çok ya da daha az değerli olduğunu göstermez.

Sen ve ben, ikimiz biriz... Ve ikimiz de dünyadaki diğer tüm varlıklarla biriz, bir aileyiz... Yaşamla olan derin bağını fark et küçüğüm... Biz hepimiz, Tanrı ile o sonsuz enerji kaynağıyla çok derinden bağlantı içindeyiz, O'nunla biriz...

Bazen her şey tam tersi gibi görünse de muhteşem bolluğa sahip bir dünyada yaşıyorsun...

Bu dünyada herkese yetecek kadar bolluk var çünkü her şey o sonsuz İlahi kaynaktan geliyor. Ama bolluğu yaşamak için elindekileri biriktirip saklamak değil paylaşmak gerek...

Ne kadar çok paylaşırsan ve bunu ne kadar gönülden yaparsan o kadar bolluk içinde olursun...

Seçkin ve başarılı bir hayat sürmeyi hak ettiğini her zaman hatırla…

Bunları hak etmek için hiç kimseyle yarışmak, hiç kimseyle rakip olmak zorunda değilsin çünkü Tanrı'nın gözünde birbirimizden farkımız yok…

Yaşadıklarını hak etmediğini ya da şansının olmadığını düşünüyorsan eğer başına gelenlerin gerçekte senin kendi gücünü fark etmen için olduğunu bil… Gücünü hatırladığında artık böyle zorlu yaşantılara ihtiyacın kalmayacak…

Bilmen gereken çok önemli bir şey daha var... Parçası olduğumuz o büyük güç, Tanrı, seni hiçbir zaman yargılamaz ve cezalandırmaz...

Ona korkuyla değil, yüreğinle, sevgiyle bağlan… Yapmış olduğun ve yapacağın hatalar seni onun gözünde değersiz yapmaz… Hata yapma özgürlüğüne her zaman sahipsin... Önemli olan, hatalarından öğrenmen gerekenleri fark etmendir…

Yanlış bir şey yaptığında bunun sonucunda başına gelenler ceza değil sonuçlardır... Her davranışın bir sonucu vardır ve davranışlarını sen seçersin… Sonucunu beğenmediğin davranışını değiştirme ve yapmama özgürlüğüne sahipsin… Biliyor musun küçüğüm, aslında ölüm de yok…

Sen bu büyük enerjinin, bu beden içinde var olan bir parçasısın... Enerji hiçbir zaman yok olmaz, bunu her zaman hatırla...

Koşulsuz sevgi, hiçbir nedeni olmadan tam yüreğinden taşan coşkun bir duygudur ve hiçbir zaman tükenmez. Tanrının sana duyduğu sevgi de koşulsuzdur ve hiçbir zaman bitmez…

Sen de yüreğinde var olan bu sevgiyi fark edip koşulsuz bir şekilde paylaştığında dünyaya çok büyük bir hediye vermiş olursun…

Sevmek için bir neden arama…

Sen çok özelsin küçüğüm ama özel oluşun diğerlerinden daha iyi olmandan kaynaklanmıyor… Özelsin çünkü sen bu mükemmel ve çok özel sistemin parçasısın…

Eğer kendini birilerinden daha iyi, daha üstün buluyorsan, bil ki diğer kişilerin gerçekte kim olduklarını görmekte zorlanıyorsun…

Bu seni bütünden ayırır ve kimseye Tanrı'nın gözüyle bakmadığını gösterir…

Sana çok önemli bir şey söyleyeceğim küçüğüm, bunu her zaman hatırla, "*KENDİ YOLUMUZ DİĞERLERİNE GÖRE DAHA İYİ DEĞİLDİR, SADECE BAŞKA BİR YOLDUR…*"

Evrenin bize sonsuz yollar ve seçenekler sunduğunu her zaman hatırla, yaşamın güzelliği de bu değil mi? Herkes tek bir yolda yürüseydi her şey ne kadar sıkıcı olurdu…

Mucizeyi fark et!

Bugün yaşamın kendisinin bir mucize olduğunu fark

etmeyi seçebilirsin ve sırf bu yüzden bugün, şimdiye kadar yaşamış olduğun günlerin en güzeli olabilir…

Çimenlerin yeşermesi bir mucizedir… Gökyüzünde geçip giden bir bulut… Yanından geçen adamın yüzündeki gülümseme… Gözyaşların ve kendi kalbinin çarpması…

Güne, bu sayısız mucizeye şahit olduğun için şükrederek başla küçüğüm…

Düşünebildiğin ya da hayal edebildiğin her şeyi gerçekleştirebilme kapasiten var…

Kendi iç gücünü fark cttiğindc ve bu güvenle yola devam ettiğinde, hayallerinin nasıl kolayca gerçekleştiğini hatırla.

Sen Tanrı'nın, Kozmik Zekâ'nın bir parçasısın…

Bu zekâ, her şeyi bilen ve her şeyi içinde taşıyan sonsuz bir kaynaktır… Bu kaynağın içinde olduğunu, Tanrıyla birlikte yarattığını hatırla ve bu dünyadaki her şeyin seninle birlikte var olduğunu hatırla…

Bir'i hatırla…

Kendini hatırla…

Mutlu olma özgürlüğünü hatırla…

Bütün bunlar senin ve benim ve hepimizin doğum hakkıdır…

Hatırla!…

Şimdi küçük çocukla vedalaşabilirsin… Artık yeni bilgilerle dopdolu… Sana sevgi dolu gözlerle bakıyor… Oda artık çok aydınlık… Sanki altın bir ışıkla yıkanmış gibi… Onunla yeniden kucaklaş ve yavaşça odadan çık…

Dilediğiniz zaman bu buluşmayı tekrarlayabilirsiniz, bunu ikiniz de biliyorsunuz... İçindeki duyguları fark et... Yavaşça basamaklardan yukarı çıkmaya başla...

1..2..3..4..5..6..7..8..9..10

Derin bir nefes al... Ellerini, kollarını yavaşça oynat... Hazır olduğunda yavaşça gözlerini açabilirsin...

ÖNEMLİ BİR KİŞİ KAYBIYLA BAŞ ETMEK

Sizin için çok özel olan bir kişi yaşamından ayrıldı.

Neden ayrıldı?

Çoğu zaman bilemeyiz.

Bu ayrılık acı veriyor.

Yaşamının özel bir dönemi sona erdi. Artık o döneme geri dönüş yok.

Bunu bilmek acı veriyor.

Bunun farkında olmak acı veriyor.

Bir bölüm kapandı. Bir hikâye sona erdi.

Sonra ne olacak?

(Ayrılan kişinin ismi)'ni tanıdığın için çok şanslıydın... Ve bu kadar özel bir kişinin hayatını paylaşması, hayatının bir parçası olması ve birçok şekilde senin gibi olması.

Şimdi (*Ayrılan kişinin ismi*) yoluna devam etti... Haber vermeden ve ona **hoşça kal** diyebilme ve ona onu ne kadar çok sevdiğini söyleme şansını sana vermeden... Bu açıklamayı bırakarak... Bu özrü geride bırakarak... Ve söylenmesi çok zor gibi görünen o samimi takdir ifadelerini bırakarak.

Gevşedikçe... Gittikçe derinlere... Kendi iç benliğini tanıma ve onun farkına varma şansın var...

Deneyimlerin var.

Her şeyi olduğu gibi görme deneyimin var... Bu deneyime sahip bir parçan var...

Hepimizin sorduğu soruları soran işte bu parçan...

Yaşam nedir?

Amacı nedir?

Neden bir şeyler böyle oluyor?

Kendi **iç varlığının** farkına vardıkça... Varlığının **spiritüel doğasının** da farkına varabilirsin.

Hepimizin **evrensel bir planın** bir parçası olduğumuzu fark edebilirsin... İnsandan çok daha fazla ulu... Herhangi birimizden daha ulu... Ve bu sana açık gelse de gelmese de... Evren çok doğal bir şekilde olması gerektiği gibi gelişiyor.

Bir bütün olarak hayatın iniş ve çıkışları ile karşı karşıya kaldığımızda ve... Her tecrübenin bu **evrensel planı gerçekleştirmek için**... Olduğunu fark etmeye çalıştıkça... Hepimizin bir şeyler yapması gerektiğini... İnsanoğlundan daha ulu olan o planın belirli bir aşaması... Biz beğensek de beğenmesek de... Yaşam gücünün evrensel planı devam ediyor.

Bu planın bir parçası olarak... Herkes kadar iyi olduğunun ve... Bu gelişmenin sorumluluğunu taşıyabileceğinin farkına varabilirsin... Anlayabilme sınırlarımızın içerisine denk gelmiyor...

Fakat **bu evrensel planın bir parçası olan** olayların doğal ve normal ilerleyişi...

Çok az sorumluluk taşıyabileceğimiz... Ve üzerinde çok az kontrol sahibi olduğumuz... Kontrolünün bu kadar çok dışında olan bu şeyler için sorumlu değilsin... Herhangi bir suç olmadığı için suçluluk duyamazsın...

Planın sana ait kısmını gerçekleştirmek için tüm durumlarda elinden gelenin en iyisini her zaman yaptın.

Peki... Hataların oldu... Fakat tereddütsüz kabul edebilirsin ki... **Elinden gelenin en iyisini yapıyordun** ve hiç kimse elinden gelenin en iyisini yapandan daha fazlasını bekleyemez.

Suçluluk duygularını bir kenara bırakıyorsun... Çünkü hiçbir şeyden dolayı suçlu değilsin ve başına gelenler için hiç kimsenin seni affetmesine ihtiyacın yok... Şu anda tereddüt etmeden herhangi bir hatadan dolayı suçlu olmadığını biliyorsun... o zamanda öyleydi şimdide...

Olabilecek en iyi ve en şefkatli insan olduğunu ve... Bu değiştirilemez gerçekten dolayı huzurlusun.

(*Ayrılan kişinin ismi*) artık yok... Ama beraber geçirdiğiniz zamanların o çok özel anılarında yaşamaya devam edecek... Ve sen onu tanımış olmaktan dolayı ne kadar ayrıcalıklı olduğunu biliyorsun... Ve evrensel planda ona düşen rolün bir parçası olduğunu... Senin (*Ayrılan kişinin ismi*) tanımış olman sana çok keyif veren çok zengin bir deneyim oldu senin için...

Ve bu keyif senin anılarında seninle beraber olacak... Çok değerli ve kuvvetli... Kayıp ve keder deneyiminden, aldatılma ve ihanete uğrama hislerinden çok farklı.

Her gün (*Ayrılan kişinin ismi*)'ı sana hatırlatacak şeyler olacak… Sana ve onu seven herkese… Ve bu anılar herkesin bu kişiyle yaşamış olduğu zevki ve spritüel birliği beraberinde getirecek.

Her gün o çok özel insanı hatırlatan şeyler olacak… Senin için ve onu seven herkes için ve bu anılar hepimizin sevdikleri ile yaşadığı zevk ve ruhsal birliktelik ile yüklü olacak… Seninde bu **evrensel plandaki** sana düşen rolü oynaman gerektiğini bilmek senin **kendinle barışık olmanı** beraberinde getirecek ve bu seni güçlü kılacak.

Şimdi şuna dikkatini çekmek istiyorum… Yaşamak kaçınılmazdır… Sadece şimdiki zamanda değil… Şu anda…

Her gün yeni bir başlangıçtır ve dünya yenilenir… Dün geçmişte kaldı ve biz geçmişte yaşayamayız… Yoksa ilerleyemeyiz… Çünkü geçmişte yaşamak bizim hayal gücümüzün yoğunluğunu köreltir…

Ondan öğrendiklerimiz ve bunu olumlu bir şekilde kullanmamız geçmişin değeridir…

Kayıplar sahip olduklarımızın değerli olduğunu ve üzerine titrenilmesi ve yaşatılması gerektiğini fark etmemizi sağlar…

Kayıplarımız ve hayatımızdan çıkıp gidenler için sürekli sızlanmak… Sadece sahip olduklarımızı… Ve bunlardan zevk alma ihtiyacımızı… Bizden saklamaya yarar.

(*Ayrılan kişinin ismi*) için yas tutmak doğaldır ve yanlış değildir… Hayatındaki bu kadar değerli olan bir şeyi kaybettin. Üzüleceksin. Bu doğal. Üzüntünü yaşayacaksın...

Acın hafifleyecek ve sevgi dolu hatıralarının gücü… Senin için ve seni seven herkes için… Bu evrensel plandaki devam eden katkının itici gücü olacak…

Bu **tüm insani anlayışın** üstünde bir şey… Bu anlayış bu planın yazarındadır ve sırrı bizden saklanılmaktadır.

Şimdi rahatladıkça… Gittikçe daha derin… O özel yerde güvenli hissederken…

Seni hiçbir şey rahatsız ve huzursuz etmiyor…

Sesim senin için odağının merkezi haline gelirken… Ve sen sadece benim sesime odaklanacaksın…

Şimdi sürükleniyorsun… Çok rahat bir ağırlıkla ve çok sakin… (*Ayrılan kişinin ismi*)'ın şu anda seninle burada olabileceğini görüyor musun?...

Çok kısa bir süre için burada… Yüzünü gör ve herhangi bir üzüntü olmadığını fark et…

Ve sen kendi mükemmel bilinçaltında şöyle bir şansı yakalayabilirsin…

Ona söylemen gereken her şeyi söyleme şansı… Ve onun senin bilmeni istediğini bildiğin şeyleri söylemesini işitme…

Ve bunu bundan sonra yapma.

Son v**eda**nı yapabilir ve seninle sonsuza kadar kalacak o sevgiyi hissedebilirsin…

Seni şimdi rahatlatacak ve yepyeni bir amaç ve umutla içini dolduracak…

Şimdi (*Ayrılan kişinin ismi*) için yas tutan diğer kişilerin senin gücüne ihtiyaç duyduklarını biliyorsun…

Sana ihtiyacı olanlar var…

Seni sevenler var…

Yaşamın bu kişilerle birlikte ilerliyor…

Yeni bir umutla son kez **veda** edebilirsin… Onun gitmesine artık izin ver.

Artık sahip olduklarını boşa harcamayacaksın… Sadece ne hissettiğini düşüneceksin. Artık sahip olduğun tüm enerjiyi sahip olduklarının en iyisine sahip olmak için adayacaksın…

Ve tüm **olumlu enerjini**… Senin için önemli olan şcylcr için… Kullanmak amacıyla… yönlendireceksin….

Senin için gerçekten önemli olan şeyler için…

Şimdi sessiz kalıp **kendi içinde barış** yapman için seni bir süre kendinle baş başa bırakacağım. .. Kendi **içsel zihin gücünün** senin için en iyisini yapmasına izin vererek…

Seni burada scssizce beklerken yapabileceğin her şeyi rahat vc güvcn içinde yapmış olduğuna dair tatmin olunca lütfen bana haber ver… İşini bitirince…

Sadcce "tamam" de.

B'ı çok iyi… Burada gerçekten çok iyi iş çıkardın…

Ve şimdi scnin için oradan ayrılıp buraya geri dönmc vakti…

Beraberinde ruhun huzur ve sükûnetini getirerek… Ve geleceğin seni bcklediğine dair o muhteşcm umut ve hoşnutluk hissi.

KORUYUCU KALKAN

Şimdi **gevşemiş** olarak süzülürken... Tüm vücudunun **dinlen**mesine ve **rahatla**masına izin veriyorsun... Ve **derinleş**tikçe tüm zihnini dağıtan şeyler yok olacak...

Nefesine **odaklan**manı istiyorum... Tam bir gevşekliği içine çekiyor ve vücudundaki gerilimi dışarı atıyorsun... Nefes verdikçe tüm gerginliğinin göğsünü terk ettiğini **hisset**... Aldığın her nefesle daha da **gevşe**diğini ve **derinleş**tiğini hisset... Nefeslerin normal....

Çok basit ve zahmetsiz ve gittikçe daha fazla gevşiyorsun... Ve tüm vücudun daha da **derine doğru** süzülürken gevşiyor... Ve sen harika ve ılık bir gevşeklik hissediyorsun ve gittikçe **derinleş**iyorsun...

Vücudunda bazı bölgelerin **gevşe**mesinin daha kolay olduğunu fark etmiş olabilirsin... Vücudunda en **rahatlamış** en **gevşemiş** olarak algıladığın bölgelere yoğunlaşıyorsun ve bu bölgelerin neden sana bu kadar **rahat ve gevşemiş** **hisset**tirdiklerini fark ediyorsun... ve tüm duyularını bu bölgede hissediyorsun... Vücudunun en **gevşek ve rahatlamış** kısımları...

Ve izin vererek... Ve vücudunun en gevşemiş bölgelerindeki **rahatlatıcı duyuların** yayılmaya başlamasına

izin vererek... Ve bu gevşeklik hissinin muhteşem sistemi vücudunun diğer kısımlarına yayılıyor, **gevşe**me hissi güçleniyor ve gevşekliğin bu bölgelerinde dışına taşıyor... Ve vücudunun diğer kısımlarına yayılmaya devam ediyorken sen daha da **derinleş**mek ve **gevşe**mek istiyorsun...

Bu gevşekliğin aynen güneş ışınları gibi yayıldığını resmet ve **hayal et**... Tatlı bir ısı ve **gevşe**me... Aynı durgun bir havuz atılan bir taşın yarattığı su halkaları gibi...

Ve gevşeklik vücudundaki tüm kaslara, hücrelere, liflere ve kemiklere yayılıyor... Ve sen vücudunun her kısmındaki bu durgun ve huzurlu **gevşeklikten keyif al**ıyorsun...

Ve her geçen saniye bu derin, durgun ve rahatlatıcı **gevşeme hissi**n güçleniyor ve vücudunun her hücresi, siniri ve diğer parçaları bu muhteşem duyuyu biliyor ve bundan zevk alıyor... Ve bu muhteşem his artık vücudunun fiziksel sınırlarının ötesine geçiyor...

Teninin dışına yayılarak etrafında **koruyucu bir kalkan** oluşturuyor... Ve sen bu hissin uzaklara yayılmasına izin verebilirsin...

Fiziksel bedeninden çok daha uzaklara...

Veya ikinci bir ten gibi yakınında tutabilirsin...

Ve bu koruyucu köpük veya **kalkan** senin **yarat**tığın bir şey olduğu için onunla dilediğin gibi oynayabilirsin... Onu istediğin şekilde kullanabilirsin...

Bu kalkanın yararları sınırsızdır...

Senin hayatındaki hisleri veya olayları filtrelemek için bir filtre görevi yapabilir… Ve rahatsızlık veren durumları filtreler ve arzuladığın ve yaşamak istediğin hisleri yaşamana izin verir… Ve senin insanları, insanlarında seni anlamasına yardımcı olur…

Ve bu **koruyucu köpük** senin arzu ettiğin kadar kişiye görünür olur… Ve sen bu **koruyucu kalkanı** nasıl **kullan**mak istersen öyle kullanabilirsin… Çünkü bu **kalkanı** sen **yarat**tın… Ve sen bu kalkanı kullanarak vücudunun her kısmında rahatlık hissinin keyfine varıyorsun… Bu **kalkanı** **kullan**maya çalışarak ve kullanarak… Yayılmasına izin vererek… Ve fiziksel bedeninin sınırlarının dışına taşmasına izin vererek…

Ve onunla deneyler yapabilirsin… Onu istediğin kadar büyütebilirsin…

Onu başka bir yere veya zamana gitmek için bir araç olarak kullanabilirsin… Ve onu kullandıkça o kuvvetlenir.

Ve şimdi seni hipnozdan çıkardığımda… Bu huzur, dinginlik ve derin gevşekliğin olduğu yere geri dönebileceğini ve bu kalkanı arzu ettiğin her sefer kullanabileceğini fark edeceksin… Ve gevşekliğin vücudunun her tarafına yayılmasına izin vererek bu kalkanı kullanıyorsun…

BÖLÜM VI

MOTİVASYON YARATICI TELKİNLER

EGO GÜÇLENDİRİCİ TELKİNLER

(Geçmişe takılmış kalmışlar için farkındalık yaratacak, değişimi motive edecek güzel bir telkin kalıbı. Her türlü sorunu olan kişilerde ana telkinleri vermeden önce hazırlık seansları aşamasında kullanılabilir. Bu telkin metninin etkin olabilmesi için öncelikle kişinin somnanbulistik düzeye getirilmiş olması gerekmektedir. Bu amaçla hipnoz veya gevşeme yaratan indüksiyon metinlerinden herhangi birini seçebilirsiniz.)

Şimdi burada, koltukta, bu kadar sakin ve huzurlu yatarken, **bu kadar sakin ve gevşemiş**.. Senin bir hayal kurmanı istiyorum... Eğer **uçabilseydin** kendini nasıl hissederdin...

Eğer, şöyle **gökyüzünde süzülseydin** kuşlar gibi... Özgür... Canlı... Kanatların ya da tüylerin varmış gibi düşünmene gerek yok... Ya da kendi bedenini terk etmene gerek yok...

Ancak... Şu anda bu kadar gevşemiş yatarken... Şu anda... Hayal et...

Hayal et ne kadar **güzel ve hoş bir hafiflik** içinde olduğunu... O kadar hafifsin ki sanki uçma gücün var... Ve şu anda uçmaya hazırlanırken... Belki ellerini **kanat gibi yana** açıyorsun... Ya da ellerini başının arkasına Superman gibi koyuyorsun... Gerçekte bir önemi yok... Sadece kendi zihnini serbestleştir... **Zihninde uçuşunu yarat**... Ve dünyanın

üstünde özgürce, canlılıkla ve tamamen huzur içinde kendini süzülmeye bırak… Süzül… Süzül… Ama henüz havalanmadan önce... Seni sımsıkı tutan **zincirleri ve demirleri**, **bağları** her ne ise… Dikkatlice gözden geçir... Evet… İşte böyle…

Seni sınırlayan tüm inançlarını ve yorgun düşüncelerini ve eski alışkanlıklarını gözden geçir… Seni yere bağlayan bu zincirlerin gerçekten ağırlığını hissedebiliyor musun?.. Senin uçmana engel olan bu ağırlıkların farkında mısın?..

Sana özgür olma hakkı tanımayan ağır **bağlar**… Şu anda kendine bir az zaman ver ve tüm bu **zincirleri** fark et… Zincirleri bir incele… Yapısını gözden geçir… pürtüklü mü yoksa düzgün yüzeyli mi?..

Seni yere mıhlayan bu eski, **yorgun bağlantılar** neye benziyor?.. Eğer konuşabilselerdi, neler söyleyeceklerdi?.. Belki sana UÇAMAZSIN diyeceklerdi... Acı birliktelik ister diyerek sana **bizimle yerde kal** diyebilirlerdi...

Fakat sen dikkatlice seni yere çakan bu bağlantılara umutsuzca ve kızgınca bakarken… Sanki onlar seni yere bağlıyorlarmış gibi görünürken... Gerçekten çok yakından bakarsan… Sen **bu zincirleri** tutuyorsun... Sen, bu eski alışkanlıklara... Bu seni sınırlayan inançlara, sımsıkı tutunmuşsun… Sen kendini yere bağlamışsın…

Sanki başkalarının fikirleriyle, ya da yorumlarıyla bu zincirler sahteymiş gibi görünse de… Sensin tutan bu zincirleri… Ve sen hangi düzeyde yaşamını özgür ve başarılı

olmasını istiyorsan… Tüm bu zincirlerin senden ayrılmasına izin vereceksin… Çünkü bunu kendine borçlusun... Bu iyiliği kendine yapmalısın…

Sen kendi **bedeninin** bekçisisin... Kendi bedeninden, kendi iyiliğinden, kendi sağlığından sorumlusun… Kendi mutluluğundan sorumlusun… Kendi başarılarından sorumlusun... Kendi özgürlüğünden sorumlusun…

Acının arkadaş araması gibi... Başarıda başarıyı davet eder…

Eğer yukarıya gökyüzüne bakarsan… Uçan başka insanlar göreceksin… onların orada yukarıda ne kadar mutlu ve özgür olduklarını görüyor musun?..

Burada yerdeki eski alışkanlıklarından kurtulmuş uçup duruyorlar…

Onların mutluluklarını sen de hissedebilirsin... Seslerini işitebilirsin... **Gökyüzüne doğru** gülmelerinin seslerini… Tüm zincirlerden kurtulmuş…

Ve sen hangi derecede ne kadar arzuyla serbest ve özgür olmak istiyorsan...

Fiziksel olarak da zincirleri salmaya başlayacaksın...

Basitçe kendine söz vermen yeterli...

Seni sınırlayan inançlarından ayrılma sözünü vermen... Serbest bırak eski alışkanlıkları…

Serbest bırak zincirleri…

Serbest bırak seni incitenleri...

Ve özgür ol…

Serbest bırak acılar gitsinler…

Ve uç…

Serbest bırak diğer insanların acılarını…

Serbest bırak diğer insanların streslerini…

Sorunlarını…

Özgür ol…

Bunu kendine borçlusun...

Kendine eski düşüncelerin serbestleşmesini, diğer insanların fikirlerinin serbestleşmesini, seni buraya bağlayan tüm eski sana ve diğer insanlara ait fikirleri ve eski alışkanlıkları bırakmayı kendine borçlusun...

Ve özgürleş…

Bunlar seni güçlü olarak yere bağlıyorlar…

Ve geçmişi serbest bırakmaya başladıkça gerçekte kendinin hafiflemeye başladığını göreceksin…

Kendini daha hafif hissedeceksin…

Ve bu değişiklikleri gördükçe… Daha dik yürüyeceksin… Daha uzun görüneceksin…

Eski alışkanlıkları salıp bıraktıkça… Kendine güvenin artacak… Kendini daha güçlü hissedeceksin…

Duruşun senin gururunu yansıtacak…

Kendini özgür kılmak için verdiğin sözün gururunu yansıtacak…

Böylece kendini **sınırlayan inançlardan** serbest bırakırken bulup bulamayacağını merak ediyorum…

Kendini kucakladıkça ve geçmişinden arındıkça ne kadar iyi hissetmeye başladığına dikkat et… Ve anlamaya başla…

Hiç kimse sana bir şey söyleyemez veya seni tutmak için bir şey yapamaz…

Şu anda o kadar özgür ve rahat hissediyorsun ki kendini… O kadar hafifledin ki…

Gerçekte havada uçmaya başladın… Ve yaşamında ilk kez anladın ki…

Uzun yıllardır… Uzun zamandır… Bu kadar serbest bırakılmış… Mutlu… havadan daha hafif….

Gülümsemeye başladın içindeki mutlulukla…

İçinde inanılmaz derecede iyi hissediyorsun… Tam bir huzur içinde… Özgür… Ve canlı…

Gerçekten canlı… Sonunda canlandın… Canlı ve özgür….

Salmak ve uçmak… Gerçekten iyi hissettiriyor… Kendin olmak… Kendin için… Şimdi ve daima…

Ve şimdi o uçabileceğin yerleri düşün… Tüm yerleri… Güzel yerleri…

Ve nereye gitmen gerektiğini bilmene gerek yok… Çünkü iyi insanlar iyi insanları çeker…

Başarılı insanlar başarılı insanları çcker…

Güvenli insanlar diğer güvenli insanları çeker…

Gerçekten tam olarak özgür insanlar birbirlerini çekecektir…

Güldüğün zaman… Diğer gülümseyen insanları çekeceksin…

Ve gcçmişini salmış insanlar…

Zincirlerini boşaltmış insanlar birbirlerini bulmada özgürleşecek ve uçacaklardır…

Ve basitçe kendin için farklı bir an yarat…

Ve bu anın şu mucizevî, mükemmel, şaşırtıcı huzur dolu uçuran hislerin tadını çıkar...

Ve hisset **dünyanın üzerinde uçmak** ne kadar hoş bir duygu…

Zincirlerden uzaklaşmış, geçmişin bağlarını koparmış, eski kötü alışkanlıklarından kurtulmuş, onları arkanda terk ederek, bırakarak…

Bırak… Diğer insanların kötü alışkanlıklarından uzaklaş, uç, sal onları ve uç, sal bütün acıları, ağrıları, incitmeleri, basitçe uç ve uzaklaş…

Kendinle bir sözleşme yaptın ve kendine kendin için serbest olma ve uçma sözünü verdin…

Ve sen uçmaya layıksın ve uçmalı ve diğer senin gibi özgür ve canlı insanların arasına katılmalısın…

Şimdi ve daima…

KENDİNİ TANIMA

(Bazı kişiler bir türlü memnun olmaz. Yaşadıkları her şeyde mutsuz olacak bir taraf bulurlar. Kendi kehanetlerine inanarak mutsuz yaşarlar. Pesimist dediğimiz bu kişiler için aşağıdaki telkin metni onları içlerinde bulundukları o sanal kötümser dünyadan çıkmalarına yardımcı olacaktır. Telkinlerin hipnoz indüksiyonu yapıldıktan sonra verilmesi tavsiye edilir.)

Çok rahat bir şekilde sürüklendikçe... Sadece benim sesime odaklanmış olarak... Kontrolü gerçekten eline alabileceğin duygusunu yaşamaya başlayabilirsin... **Gevşeme** yeteneğini de kullanarak... **Kendini bırak**ma... Şimdi kendini etrafındaki hayattan uzaklaştırırken, hiçbir şeyin seni ilgilendirmeyeceği şekilde kendi bilinçaltı zihninin içine doğru ilerlerken.

Gevşemeye devam ederken... Her şey huzurlu ve sakin...

Hipnozda olduğuna dair ipuçlarının farkına varıyorsun... Kollarındaki ağırlık... Bacaklarında... Zaman ve uzayda uçuyormuş gibi hissettiğin tüm vücudun... Sürüklenip geride bıraktıkça şimdi özgürce uçuyor... **Derine**... Derine...

Birçok kişi bana hayatlarında bir şeylerin olmasını sağlamam için yardım istemeye gelir... Olumlu değişiklikler yapmam için... Ve ben onlara şöyle derim... Şimdi sana da söyleyeceğim gibi...

O değişikliklerin yapılmak üzere orada olduğunu ve yapılması gereken tek şeyin kendinin olan yeteneklerin ve kapasitenin farkına varılması… Gerçekten bu şeyleri yapabilmek için gereken özgüven ve kararlılığa sahip olduğunu fark etmek…

Bu aynen bir seyahate çıkmak üzere yola koyulmaya benzer… İyi hazırlandığını bilerek… Her şey bavullarda… Pasaportlar ve biletler emin bir yerde… Bütün organizasyonlar tamamlanmış… Seyahatini kolay ve zahmetsizce tamamlayabileceğini bilerek…

İstediğin şeyleri yapabilmen için gereken tüm yeteneğe sahipsin…

İyi şeylerin olmasını sağlamak…

Şimdi kendine diyorsun ki…

"**Yapabilirim… Yapacağım**"

Ve kendini rahat hissediyorsun… Kendin hakkında rahat.

Geçmişte olanlar geçmişte kaldı… Bu olaylardan çok şey öğrendin…

Sana senin için neyin doğru olduğunu gösteren deneyimler…

Gevşeyebilirsin ve tüm olumsuz hislerinden ve duygularından kurtulabilirsin…

Şimdi her şeye farklı bir yönden bakarak onlardaki olumlu şeyleri görerek.

Senin için… Başarısızlıktan dolayı suçlu olduğunu kabul etmeyi reddettikçe bardağın her zaman yarısı dolu… Açıklıkla yaptıklarının en iyisini yapmak adına olduğunu fark ederek ve…

Kimse senden bu konuda daha fazlasını talep edemez…

Olumsuz düşünceler ve hislerin hayatında bir yeri olamaz…

Seni geri çeker…

Olmak istediğin ve gerçekten olabileceğin kişi olmana engel olurlar.

Her yeni gün tecrübelerle çok daha fazla şeyi öğrendin… Bu öğrenmenin en iyi ve en etkili yoludur…

Sen tüm deneyimlerinin ürünüsün…

Geçmişte olan tüm olaylar…

Her geçen gün sahip olduğun o muhteşem yetenek hakkında yeni bir şeyler öğrenirken…

Tüm o öğretileri olumlu ve geliştirici şekilde kullanırken…

Dcneyimlerinde çok daha iyi hale geliyorsun ve… Kendi mükemmel zihnin diyor ki…

Yapabilirim…

Yapacağım…

Hızlı ve kalıcı bir etki için kendi içinin derinliklerine söylüyorsun…

Bilinçaltı zihninin en derin kısmına şimdi yerleşiyor…

Kendi içinden kelimeleri üç kez tekrarla…

Yapabilirim…

Yapacağım…

Ben herkesle eşitim…

Gittikçe iyi oluyorum.

(Danışanın tüm olumlamaları tekrar etmesine izin verin.)

Şimdi seni şekillendiren ve şu an olduğun kişi olmana... Yol açan çocukluğundaki olaylara dönüp gözden geçiriyorsun... Bu anılarda hatırlamak istediklerin konusunda seçici olabileceğini... Artan bir zihin açıklığıyla fark ettikçe kendinle gurur duyuyorsun...

Değer vererek...

Çünkü her şeyin bir değeri olduğu doğru değildir...

Ve senin için bu senin sadece ona atadığın değer mi?.. O şeyler... Senin için değeri olmayan tecrübeler... Onların tümünü şimdi reddediyorsun... Onları geçmiş ve halledilmiş meseleler olarak hayatından çıkardıkça.

Hayatının kontrolünü eline aldıkça...

Duygularının...

Olaylar, senin olmasını istediğin şekilde olmaya başlar...

Düşüncenin berraklığı ve her daim artan olgunluğun, ihtiyacın olan her şeye sahip olduğunun garantisi...

Olumlu ve ileriye bakan bir zihnin edası.

Yeni yaklaşımlarınla ilerlerken... Kendi yeteneklerine yepyeni bir öz güvenle.... Etrafındakiler seni ve sendeki gücü kendilerine çekebileceklerini fark edecekler...

Güç, senin olumlu bir şekilde **zorlukların üstesinden gel**ebileceğini biliyor olmalarından kaynaklanacak...

Sakin ve düzenli bir şekilde...

Ve sen değer veriliyor olmanın **keyfine var**acaksın… Tüm durumlardaki katkın… Olmak istediğin kişi olmak üzere büyüyüp olgunlaştıkça… Senin görüşlerine ihtiyaç olacak.

Başarılı olmak için ihtiyaç duyabileceğin her şeye sahipsin ve tüm durumlarda daha rahat ve sakin olabilirsin…

Olumlu düşünmek senin bir alışkanlığın olabilir…

Çünkü alışkanlıklar tekrarlarla oluşur… Olumlu zihinsel yöntemleri uyguladıkça, o alışkanlık güçlenir…

Olumlu olmayı deneyimlersin…

İyimser ve öz güvenli…

Ve en garip şey olur…

İyimser ve güvenli hareket ettikçe… İyimser olarak… Öz güvenli olarak algılanırsın… Bu, bu kadar basittir…

Seninki nasıl görmek istediğini seçebilme yeteneğidir…

Olgunluk ve gururla artık kötümser düşünce kapanına kıstırılmış o **insan ol**madığını bilerek… Her şeyi ters gitme ihtimalinin ışığında değerlendiren…

Neyin yolunda gitme ihtimalinin olduğunu bilmek sana nasıl tedbirlerin alınması gerektiği bilgisini verir…

Aynen uçak tasarlayan mühendislerin yaptığı gibi…

Veya bir gemi… Bir köprü… Hatalı olma ihtimali olan her şey değerlendirilir ve kazanılan tecrübeler yardımı ile ortadan kaldırılır…

Sen de kazandığın deneyimleri uygulayacaksın… Kendi çıkarların ve iyiliğin için.

Senin için başarısızlık yok… Sen tek ihtiyaç duyduğun kriterin kendi başarın olduğunu fark ettikçe, bu senin için yoktur…

Her kazanılan başarı üzerine inşa edilen başarının temelini oluşturur… Ve bu başarı şimdi artık senin… Şimdi ve gelecekte…

Korkunun sadece kontrolü yitirme kaygısı olduğunu fark ettikçe… Ve bu asla doğru değil… Kontrolü yitirmek için… Öncellikle ona sahip olmalısın… Ve sen sana ait olduğunu bildiğin bir şeylerin… Senin yönteminle olmasını sağlamak yönündeki… Yeteneğini yitirmemeyi seçiyorsun…

Yapabilirim…

Yapacağım…

Bu kelimeler artık senin bir parçan…

Onu almayı seçtiğin sürece senin olan içsel uyumun bir parçası…

Ve sen bunu seçiyorsun…

İstemez misin?

(Tepki vermesini bekleyin ve seansı sonlandırın.)

KISA TELKİNLER

(Bu telkinleri kısa süreler için kullanabilirsiniz. Her hangi bir çalışmadan sonra, herhangi bir psikoterapiden sonra, ya da benzeri çalışmaların sonunda hipnoz yaratılarak ya da doğrudan verilebilecek telkinlere örnektir.)

HEDEFLERİ GERÇEKLEŞTİRME

Sen kendine güvenen bir kazanansın...

Hedeflerini gerçekleştiren bir kazanansın...

Yaşamın başarılarla dolu...

Tüm deneyimlerin potansiyel fırsatların yaratıcısı...

Doğuştan gelen özelliklerinle her şeyi başaracak güçtesin...

Seni tek sınırlayan kendi hayal gücün...

Şimdi hayallerini serbest bırakıyorsun...

Artık hayatta ne olmak istediğin hakkında kafan çok açık...

Ve yaşamdan istediklerini alacaksın...

Kendi iç disiplinine sahipsin...

Bu disiplin hedeflerini başarana kadar seni güçlü kılacak...

Zihninden sadece olumlu ve kazandıran düşüncelerin akmasına yer vereceksin...

Hedeflerinin gerçekleşmesi için yapacakların hakkında iyimserlikle ve coşkuyla dolusun...

Sen hedefe kilitlenmiş bir kazanansın...

Hedefin dışında sana zaman kaybettiren işlerle uğraşmayacaksın...

Sadece hedeflerini başaracaksın...

İçinde güçlü bir yönlendiriciyi hissediyorsun...

Seni sürekli motive ediyor...

Bu güç seni hedeflerine ulaştırıyor…

Başaracaksın ve kazanacaksın…

Yalnızca şimdiyi ve geleceği düşüneceksin…

İstediğin ve hak ettiğin mutluluğa ulaşman çok kolay olacak…

Başarıyı düşüneceksin ve başarılı olacaksın…

Güzelliği düşüneceksin güzel olacaksın…

Güçlü olduğunu düşüneceksin güçlü olacaksın…

Pozitif ve yapıcı düşüneceksin…

Her geçen gün daha güçlü ve daha güçlü olacaksın…

Yaşamını kontrol edeceksin...

Her zaman rahat ve sakin olacaksın…

Kontrolü elinde tutacaksın…

Başkalarının seni kontrol etmesine izin vermeyeceksin…

Kontrol sende…

Her gün daha fazla olmak istediğin kişiye dönüşeceksin… Güvenli, rahat, karalı, sevimli, iyimser, ve kendi mutluluğunu yaratmak için çözümlerde ısrarlısın…

İYİ HİSSETMEK İÇİN POZİTİF TELKİNLER

Başarının anahtarı kendine güven.

Kendine güven...

Yeteneklerine güven...

Gerçekten ne yapmak istiyorsun onu yapabileceğine güven...

Ve kendi zihninin gücü sayende başarabileceğine güven...

Kendi düşüncelerinin gücüne...

Kendi söylediklerinin...

Kendi yaşamın üzerinde çok gücü vardır...

Kendi kendine söylediklerin seni mutlu ya da mutsuz yapar ve kendini hissettiğin durum...

Vücudunun fiziksel yapısını ve sağlığını etkiler...

Endişeliyken ve mutsuzken bedenin sağlıklı olarak işleyemez...

Kendi kendine söylediklerin, iç konuşmaların ya da telkinlerin, bedenin sağlığı üzerinde çok büyük muazzam bir etkisi vardır...

Kendi kendine söylediklerin sonuçta, senin ne olduğunu ve ne yapabileceğini belirler...

Şimdi kendine söyle...

Yaşamın daha henüz başlıyor...

Ve bu günden itibaren dolu, dolu yaşayacağım...

Yaşamaya başlayacaksın… An ve an… Her anın tadını çıkararak… Ve o anı yaşamaktan zevk alarak…

Kendi kendine söyle ki… Gereksiz yere endişelenmeyeceksin…

Hem her ne geçmişte olmuşsa…

Ve her ne gelecekte olacaksa…

Çünkü hem geçmiş…

Hem de gelecek sadece düşüncelerimizdedir…

Yaşam sadece her an için mevcuttur.

Anıların, zamanı geçmişi ve geleceği düşünerek harcarsan, bu anların geçer gider, yani yaşam geçer gider.

Kendine yaşadığın her anın tadını çıkarma iznini ver.

Her anın yoğun olarak tadını çıkar.

Etrafında olan her şeyle yoğun olarak ilgilen.

Kendine söyle ki:

Her geçen gün, daha mutlu hissedeceksin…

Kendinden daha memnun olacaksın…

Daha neşeli, coşkulu olacaksın…

Bu yönde yaşamayı seçtiğin için…

Yaşamın daha keyif verici olacak…

Her gününden hoşlanacaksın ve her gün daha fazla, daha fazla sağlıklı olacaksın.

Çünkü bedeni gerginliklerden uzak bir ortamda çalışacak ve görev yapacak…

Gün ve gün kendini daha canlı hisset…

Daha enerjik hisset…

Aynı zamanda daha az gergin…

Daha az sinirli…

Daha az endişeli ve şüpheli…

Kendine söyle ki…

Zihnin ve bedenin gevşedi…

Sakinleşti…

Ve dünya ile barış halindesin

Ve sakin ve huzurlu olduğundan daha fazla enerjin olacak…

Olayları daha aydınlık bir zihinle göreceksin…

Zihnin daha kolay yoğunlaşacak daha rahat çalışacak…

Sonuçta sorunları doğru bir açıdan ve kolaylıkla üstesinden gelmeyi başaracaksın…

KONSANTRASYON SAĞLAMA

Kendini kesinlikle müthiş hissediyorsun…

Son derece rahatsın…

Düşüncelerin son derece iyi…

Sevgi senin ne olduğundur, ne yaptığındır…

Ve neye sahip olduğundur…

Kendine tam bir güvenin var şimdi.

Artık… scnin kcndinc yardım cdcccğin dcğcrlcrin var.. Tam olarak olumlusun...

Olumsuzluk artık geçmişinin bir parçası…

Senin için olumlu duyguları ve düşünceleri korumak kolay…

Uyuduğun zaman çok iyi rüyalar göreccksin ve çok rahat uyuyacaksın…

Her sabah aynı bilinçle uyanacaksın ve kendini çok iyi hissedeceksin…

Yaşamına bir yön vermek için zorlanmayacaksın…

Yaşamın akışını kolaylaştıracaksın sadece…

Önüne kendin engeller çıkarmayacaksın…

Şimdi artık konsantre olmanın çok kolay olduğunu fark edeceksin…

Gelecekle ilgili tam bir zihin açıklığın mevcut..ne olmak istediğini ve ne yapmak istediğini biliyorsun…

Konsantre olmanın güç olduğunu fark ettiğin her zaman derin bir nefes alacaksın ve gevşeyeceksin…

O zaman artık etrafındaki şeyler senin canını sıkmayacak ve konsantre olmak kolaylaşacak… Şimdi zamanını yeniden yapılandıracaksın ve böylece enerjin dağılmamış olacak…

Zor görünen işler senin için denemeye değer işler olacak…

Yaşamında artık işleri zorlamana gerek kalmayacak…

İşleri hatırlamak senin için bir savaş olmaktan çıkacak ve yaşamın bir parçası olacak…

Yapacağın her şeyi çarpıcı ve yoğun bir dikkatle yapacaksın... Dikkatini üzerinde topladığın her şeyi çok daha etkili anımsayacaksın…

Aklının gücü çok yüksek…

Emici gücü çok yüksek…

Dikkatini yönelttiğin her şeyi bir sünger gibi emecek... Dikkat ettiğin her şeyi anımsayacak… müthiş bir konsantrasyon gücün olacak…

Dikkatini yoğunlaştırmakta zorluk çekmeyeceksin…

Enerjin çok güçlü olacak…

Yaptığın her işe büyük bir hevesle sarılacaksın…

Dikkatini istediğin işin üzerine yoğunlaştıracaksın…

Kusursuz bir zihnin var... Bugünden sonra onu daha etkili bir biçimde kullanacaksın…

YARATICI GÜCÜ HAREKETE GEÇİRME

(Bu telkin danışanın keyifli ve olumlu bir şey yaşamasını istediğiniz her zaman kullanılabilir.)

Ve şimdi sen bu transın devam etmesine ve daha da fazla **derinleş**mesine izin verirken…

Senin daha ne kadar **rahat ve huzurlu ol**abileceğini merak ediyorum…

Kollarındaki o huzurlu ağırlığın şimdi farkındasın…

Bacaklarında…

Buradaymış gibi göründüğü halde buradan bir miktar uzakta olan vücudunda…

O sandalyede dinlenen…

Rahat…

Bilinçli zihnin sürüklenirken ve…

Gittikçe daha fazla bilinçaltı zihnine etrafındaki şeylerle…

Çok az ilgilenmen…

Eğer istersen bu gerçekleşebilir…

Bilinçaltı zihnin o **huzurlu ve olumlu şeyleri**… **Yaşaman** için sana bir şans verir…

Hatta belki keyifli bir düşünce ile sana sürpriz yapar…

Mutlu bir olayın çoktandır unutulmuş bir anısıyla…

Hatta bir tat veya bir kokuyla…

Kendinle bir olmanın o ılık ve kucaklayan hissi…

Bu hissi aniden canlandıracak parlak bir renk…

Bu anıyı…

Hayatta olmanın ve o önemli **anları tekrar yaşa**yabilmenin ne kadar keyifli olduğuna dair bir his… Keyifli tecrübelere ait muhteşem zamanlar…

Bilinçaltı zihninin senin için bunu nasıl yapacağını… Nereden biliyor olduğunun… Hiç bir önemi olmadığını o zaman anlarsın…

Sadece o anı yakala ve bu ilhamın ışığında o anın tadını çıkar…

Bilinçaltı zihnin açıldıkça…

İç sesinin ve senin yaratıcı ve eşsiz parçanın…

Sana bu armağanı vermesine izin verirken…

Senin daha da fazla anlamana izin veren o his.

İÇ GÜCÜ HAREKETE GEÇİRME

(Kendini yalnız hisseden, yaşamında kendinse destek olacak, güven verecek, koruyacak kimsenin olmadığına inanan ve böyle bir kişiyi bulma şansı da olmadığını düşünen danışanlar için oldukça motive edici olacak ve değişim sağlayacak bir telkin. Ayrıca kronik bir hastalığı olup bu hastalıktan kurtulmak için kendi iç gücünü harekete geçirmek isteyenler için kullanılabilir.)

Senin şimdi kendi içine doğru bir yolculuk yapmanı istiyorum...

Kendi içindeki **o büyük güce** doğru bir yolculuk...

Senin **varlığının** merkezi olan yere... Çok sakin, durgun ve huzurlu bir yere doğru...

Kendi iç huzuruna...

Senin böyle bir yerinin olduğunu hissetmeye başlamanı istiyorum...

Bu parçana ben senin **iç gücün** diyorum...

Bu parça sen olduğundan beri oradaydı...

Zaman zaman senin ona ulaşman çok güç olmuşsa da o daima oradaydı...

Ve şu anda da seninle birlikte...

Senin **yaşamanı sağlayan** parça... Senin yaşamanı sağlayan güç...

Kalbinin çarpmasını... Uyku uyumanı... Nefes almanı...

Bağırsaklarının hareketini…

Mikroplarla savaşı…

Kanserle savaşı…

Yaralarının **iyileş**mesini sağlayan bir güç…

Başa çıkılamaz denen olaylarla baş etmeni sağlayan güç…

Dayanmanı sağlayan güç... Biraz şimdi kendine zaman ayır…

Kendi içine doğru iyice yolculuk yap ve o parçanla temasa geç…

Onu hisset…

Onu hissettiğin zaman hangi hayallerin…

Hangi resimlerin… Sahnelerin… Olayların… Düşüncelerin… **Hislerin** içine doğduğuna dikkat et…

Vücudundaki **değişimi hisset**…

Senin iç gücün… Bu hayallerin… düşüncelerin.. Hislerin nasıl oluştuğunu gayet iyi bilirken…

Senin ona ulaşmayı tamamladığını düşündüğün zaman bana işaret ver…

(Danışandan bir işaret beklenir),

Gelecekte… Tekrar bu vücudunun iç gücüyle buluşmak istersen… Bu hayalleri… Görüntüleri…

Düşünce ve hisleri…

Vücudundaki **değişiklik**leri hatırlaman yeterli…

Bu değişiklikleri yaratarak **kendi iç gücünü** bulacaksın… Tekrar istediğin zaman…

Ve bu parçanla buluştuğun zaman kendini çok daha güçlü hissedeceksin…

Kendine güvenin artacak…

Bileceksin ki…

İçinde kaynakların ve gücün var…

Gitmek istediğin yönde adımlarını atmanı sağlayacak muazzam bir **güce sahip ol**duğunu bileceksin…

Hedefler koymanı ve o hedeflere ulaşmanı sağlayacak bir güç… Ve rüyalarının gerçekleşmesini sağlayacak bir güç… Gerçekleştiğini sana gösterecek bir güç…

Bu parçanla buluştuğun zaman…

Çok daha sakin…

İyimser…

Geleceğe umutlu bakarsın…

(gelecek hedeflerini belirtin)

Ve önümüzdeki günlerde kendini çok daha fazla sakin…

İyimser…

Olmaya başladığını göreceksin…

Ve gün içinde… Bu iç gücünle buluşmak istediğin zaman… Gözlerini kapaman… Derin bir nefes alırken elini alnına yerleştirmen… Bu gücün hayalini zihninde canlandırman… Ve o gücün o anda seninle olduğunu kendine bildirmen yeterli olacak…

Tüm **istediğin kaynakların** seninle birlikte olduğunu anlayacaksın… Her **iç gücüne ulaş**tığında… Ona duyduğun güven artacak…

Kendi sezgilerine… Hislerine duyduğun güven artacak… Ve onları kendi rehberin olarak kullanmaya başlayacaksın…

Yaşam oldukça karmaşıktır…

Bazen zor zamanlarımız olur… Ama bazen de iyi zamanlarımız… Vardır…

Bazı yaşadıklarımız gerçekten şahanedir… Ve geçmişe gidersek… Çok yalnız olduğumuz zamanları anımsayabiliriz… Kimsenin bize ilgi göstermediği zamanları…

Anne babamızla çalıştığımız zamanları… Ve kimsenin etrafta bize destek olmadığı zamanları…

Ama yinede çoğu insanın yaşamında… Gerçekten **mükemmel yaşanmış anlar** vardır…

Çocukken… Küçücükken etrafımızda bazı insanlar olmuştur… Bazen onları tamamen unutmuşuzdur… Bizim için o anda orada bulunan insanlar, büyüklerimiz olmuştur…

Bizim için o anda çok özel bir şey yapmış insanlar olmuştur…

Belki sadece bir gülümseme…

Ya da **cesaret** veren küçük bir konuşma…

Bir kaç söz…

Belki küçük bir hediye…

Ama bizim çok sevindiğimiz… Değerimizin olduğunu bildiren şeyler…

Belki bir beğenme… Belki küçük bir gezinti… Belki sadece bir davranış… Ya da iyi bir an…

Ya da sadece beğeni dolu bir bakış… Takdir… Hafif bir baş okşama… Kucağa alma…

Komşularımızdan biri… Amca, dayı, ağabeylerden biri… Dede.. Anneanne… Öğretmenlerimiz… Hademeler… **Bir insan**… Sadece kısa bir süre tanışıp konuştuğun bir insan…

Sadece biraz zaman harca… Ve… Bu düşünce… Anı… Hayal ya da hislerin zihnine ulaşmasını sağla…

Vc bu yaşadığın anı tekrar tam olarak yaşadığından… Şu anda... Emin olduğun zaman… Tek yapacağın bana parmak işareti göndermek…

(*danışanın parmak işareti beklenir)*

Evet…

Geçmiştc san bu **güzel anı yaşa**tmış kişiler şu anda seninle birlikteler…

Ve senin gücünün bir parçası olarak seninle birlikte kalmaya devam edecekler…

Kendine güvcnin… Senin eşsizliğinin ve değerinin bir yansıması olarak kalacaklar… Ve şimdi hatırlayabilirsin… Ve dikkat edebilirsin…

Bu hatırladığın insanlarla beraber olmak senin ne kadar çok iyi hissetmen neden oluyorlar…

Sadece ne kadar iyi hissettiğini fark et…

Ve anı yaşa…

Ve bil ki bu güzel anları geçmişten şimdiye taşıyabilirsin…

ÖZGÜVENİ ARTIRMA

(Kararsız, güvensiz kişiler için somnanbulistik düzey oluştuktan sonra verilecek telkin metni)

Tüm dünyaya, "**ben eşsiz ve çok özel bir insanım**" mesajı veren bir sinyal taktığınızı hayal edin.

Bu sinyali, bu **rozeti** her zaman takıyorsunuz…

Onu gururlu bir şekilde taşıyorsunuz…

Her geçen gün değerlerinin, niteliklerinin ve **içindeki güzelliğin** gittikçe daha fazla farkına varıyorsun. Artık tamamen içsel **zihnine güven**iyorsun…

Kabul ettiğin değerler ve görüşler tamamen sana ait…

Kendi kararlarını kendin veriyorsun…

Kendi yargılarına güveniyorsun…

Kendi görüşlerine ve değerlerine…

Önemli… Bilgili ve özel…

Ertelediğin kararları vermek artık daha kolay çünkü… Kendine senin için ve sevdiklerin için **doğru ol**an… Bu **kararları verebilme yeteneğine artık güveniyorsun**…

Sana ve senin özel bilgeliğine güvenen… Senin için özel olan kişiler…

Güçlülük…

Tüm bu özellikler ve yeteneklerin senin içinde. ..

Kendini takdir ediyorsun…

Kendini çok daha fazla beğeniyor ve güveniyorsun…

Diğerleri de seni kolaylıkla beğeniyor…

Sana saygı duyuyor…

Hayran oluyor…

Seviyor…

Ama artık başkalarının senin hakkında düşündükleri seni ilgilendirmiyor…

Sadece senin **kendini beğen**men ve **saygı duy**man önemli…

Herkesi memnun edemeyeceğinin farkındasın ve…

Yaptığın işlerde **başarılı ol**manın tek yolu… **Kendi kararlarına güven**mek ve… **Kendini memnun et**mek…

Senin için doğru olan…

Yakınların için de doğru olacak…

Ve sen **kendin için doğru olanları yap**tıkça…

Hep kendi **kararlarına güven**erek…

Kendine inanarak…

Ve artık yapmak istediklerini yapacak öz güvene sahip olarak…

Seni yönlendirerek senin **iyi huylu halin**den yararlananlar…

Şimdi şaşırmış durumdalar…

Geç kalmış da olsa farkındalar…

Kendin ve senin için önemli olanlar adına **en iyisini yap**ıyorsun...

Kendi **kararlarına güven**iyorsun ve… Kendinin ve sana yakın ve senin için özel olanların, özel ve akla uygun ihtiyaçlarını karşılıyorsun…

Bu ihtiyaçları gideriyorsun…

Bağımsız ve **kendi kendine yet**erlisin…

Değişim senin içinde oluşuyor…

Daha **iyiye yönel**ik değişimler…

Bazıları hemen **farkına var**acak…

Bazıları da daha bir süre için **farkına var**amayacak…

Kendine gittikçe daha fazla **güven**irken…

Bilinçaltı zihnin senin için bu fikirleri **hazır** hale getirecek…

Kendi çıkarların için olan fikirleri…

Ve bu fikirler, kolaylıkla tüm **problemlerin** üstesinden gelebilesin diye…

Kendi **geliş**imin için nüfuz edecek.

Bil ve inan…

Zihin neyi hayal ederse…

Onu **başar**ır…

Her geçen gün gittikçe kendi içinde daha **huzurlu hale geli**yorsun ve…

Kendi **kendinin** en iyi **arkadaşı ol**uyorsun.

Her geçen gün kendini daha fazla seviyor ve saygı duyuyorsun…

Bencil bir şekilde değil… Olumlu bir şekilde…

Doğal ve yapıcı… Ve sana yararlı bir şekilde…

Şimdi kendini beğeniyor olma ve sen olan o eşsiz ve özel kişi olarak mutlu ve tatmin olma hissinin keyfini çıkarmak için kendine biraz izin ver…

Zihninin en küçük parçasının bile… Ya da vücudunun… Ve ruhunun…

Önemli olduğunun... Doğanın muhteşem ve güzel bir parçası olduğunun...

Esinlenmiş olan parçanın... **Kuvvetli, nazik**... **Sevgi dolu ve mutlu**... Ve senin takdir edilmen gereken tüm o iyi özelliklerin...

Eğer geçmişinde yapmış olmaktan dolayı pişmanlık duyduğun şeyler varsa... Şimdi kendini affetmen için doğru zaman... Kendini şimdi affet ve seni ilerlemekten alıkoyan o olumsuz unsurların kelepçelerinden kurtul.

Şimdi olmak istediğin o kişi olabilirsin...

Geçmişte başkalarının sana yaptıkları şeyler varsa...

Şimdi başkalarını affetmek için doğru zaman...

Onları şimdi affet ve kendini geçmişten özgürleştir...

Artık şu an için yaşıyorsun... Şu an...

Şimdi olmak istediğin o kişisin...

Kendi kişiliğinin ve içsel bilge rehberinin gerçek bir dostu, bu senin kimliğin.

Transı sonlandırın..

ÖZGÜVEN OLUŞTURMA

………….. (*danışanın adı*), öncelikle yardım alma ve bugün buraya gelmek kararından dolayı seni tebrik ederim…

Randevu alıp, randevuna vaktinde yetiştiğin için gösterdiğin çabayı **takdir** ediyorum…

Şimdi hâlihazırda... Bunu yapabileceğini biliyorsun…

Hatta yapması gerçekten çok kolay… ve **başarı hissi**ne ne dersin?..

İlk kez neyin kolay olduğunun farkına varmak nasıl bir his… Gelecekte daha da kolay olacak… Öz güvenini her gün gelişip kuvvetlenecek şekilde kurgulamak, olumlu tecrübelerle olur…

Artan öz değer…

Her zamankinden daha fazla, sadece iyi ve **olumlu düşüncelerin** sana fayda getireceğinin farkına vararak…

Olumsuz düşüncelerin sana zarar verdiğini anlayarak… Onlar gerçekten zarar verir…

Sen sadece iyi ve olumlu düşüncelere izin veriyorsun…

Yanlış yapılmasına izin vermeyen o kişi olmak çok kolay… Hatanın, sadece gelecek sefere farklı bir şekilde yapmak için bir fırsat olduğunu bilmek rahatlatıcı olabilir… Mükemmelliğe neredeyse hiç gerek duyulmaz… Ve şampiyon sporcular bile her zaman mükemmel değildirler…

Ve bazen hata da yap…

Kızılderililerin o güzel kilim ve battaniyelerini örerlerken her zaman bir düğümü atladıklarını gözlemlemek ilginçtir... Bir kusur...

Böylelikle tanrılar, onlarında birer tanrı olmaya çalıştıklarını düşünüp kızmazlar...

Kendini **güvende hisset**mek ve önemli olan şeylerin **keyfini yaşa**mak konusunda izin verebileceğin rahatlatıcı olabilir... Bir düğümü yapmayı atlarsan, dünyanın sonunun gelmeyeceğini bilmek... Böylelikle tanrılar onlara meydan okunmadığını bilirler...

Elinden gelenin en iyisini yaptıktan sonra orada bırakarak...

Derinleştikçe... Sadece benim sesimi duyarken... O çok rahat ağırlık duygusunu hissedebilirsin... Bacaklarının...

Zaman ve uzay içinde sürükleniyormuş gibi olan bedeninin...

farkındalığın bir halinden bir başka haline **sakin ve güvenli** bir şekilde seyahat ettiğini bilmene izin veren, o hipnotik algılar...

Ve şimdi bu hislerin devam etmesine izin verip veremeyeceğini ben merak ediyorum... O zihninin ve bedeninin rahat ve **gevşemiş** algılamaları... Sürüklenirken ve hayal görürken... Ve sesim seninle sürükleniyor.

Şimdi geleceğe sana her şeyin yolunda olduğunu ifade edecek şekilde bakıyorsun...

Başarılı olacağına... Senin özel biri olduğuna... Çekici olduğuna... **Zeki ve yetenekli ol**duğunu...

Ve bu yolla kendini **başarılı ol**maya programlarsın ve başarılı olacaksın.

Şimdi geleceğe bakınca fırsatları yakalamak adına sadece iyi şeylerin ve iyi kişilerin karşına çıkacağını görüyorsun…

Bu fırsatları görüyorsun… Çok net olarak… Tüm zaman harcamana değecek **hedeflerinin ulaşı**lır olduğunun farkında olarak.

Üzerine daha da fazla kurgu yapabilmen için gereken tüm öz güvene sahipsin…

Olmak istediğin kişi olabilmen için tüm yetenekler ve kapasite…

Özel ve heyecan verici…

Sadece sen ve sen yürekten buna sahipsin…

Şimdi hayatının kontrolünü eline alıyorsun…

Şimdi… kontrolü eline alıyorsun..

Her şeyde kendi **kararlarına güven**iyor vc sadecc kendinin menfaatine olduğunu biliyorsun… Senin kontrolünde…

Ve şimdi derin bir tatmin duygun var…

Kendini, kendinin menfaatine ulaşmayı üstleniyorsun…

En yüksek **potansiyeline ulaş**arak…

Yeteneklerine…

Kişisel özelliklerine…

Bu **hedeflere ulaş**tıkça kendini **tebrik et**me duygusunun kabul ederek...

Senin için önemli olan şeylere **yoğunlaşmak** sana çok kolay geliyor…

Bilinçaltı zihnin sana bu işlerde yardımcı oluyor… Sana başarılarını hatırlatarak…

Olumlu yeteneklerini…

Kişisel özelliklerini... Öz güvenini ortaya koydukça diğerleri seni daha da fazla takdir ediyor...

Olumlu yaklaşımın sayesinde etrafındakiler sana güveniyor...

Günden güne **oluşan başarıların**la öz güvenin gelişiyor...

Artık yaratıcılığın kendini ortaya koymak için yeni yollar keşfediyor...

Senin **kendi özel kişiliğin**in verimli bir parçası olmak için... Herkesi düşüncendeki berraklık ve yeni fikirler ifade ederek etkiliyor ve şaşırtıyorsun...

Bir zamanların seyircisi... Şimdi ön saflarda... Kendini olduğun şekliyle, ilginç ve olumlu halinle kurgulayarak...

Artık herkeslc eşit olduğunun farkına varabilirsin...

Her durumda rahat ve huzurlu... Her geçen gün büyük bir berraklıkla bunu fark ediyorsun... Bu korku hissini ve öz güven eksikliğini unutmayı... Şimdi derin bir nefes alıyorsun... Kafandan ayak parmağına kadar kendini gevşetiyorsun...

Ve kendi zihnine şu görüntüyü yerleştiriyorsun...

Mutlu ve güvende...

Emin ve kendine yeterli...

Kendine söylerken... Yapabilirim... Yapacağım...

Bu **rahat ve huzurlu görüntüler** zihnini sakinleştiriyor ve tüm korkuların ve kendinle ilgili şüphelerin seni tamamen terk ediyor.

Olumlu davranarak korkularını unutuyorsun ve sana zarar verecek tek şeyin korkunun kendisi olduğunun **farkına var**ıyorsun...

Artık korkuyu ve olumsuzlukları kabul etmiyorsun…

Tüm uygunsuz düşünce ve semptomların bütünlüğünü kafandan atıyorsun…

Sadece **iyi düşünce ve olumlu hislerin** büyümesine ve senin kendi kişiliğin olmasına izin vererek… Bunu kontrol senin elinde olduğu için kolayca yapıyorsun…

Kontrolü eline aldıkça bunu yapmak gittikçe daha kolay hale geliyor senin için…

Ve **kontrolü** eline alacaksın…

Yoksa almayacak mısın?

(Tepki bekleyin...)

Derinleştikçe… Kontrollü olarak… Sadece sesimi dinleyerck… Bilinçaltı zihnin sana senin o zamandaki halini gösteriyor…

O yer…

Gerçekten **kendini güvenli** hissettiğin… Gerçekten iyi hissettiğin o zaman… Tüm ilginin odağı olduğun… **Sevildiğin ve takdir** edildiğin… Başarılarından dolayı ödüllendirilirken etrafındakiler tarafından tebrik edildiğin…

Veya uzun zamandır gerçekleştirilmeyi bekleyen bir hevesini gerçekleştirirken.

Bunun nerede olduğu veya ne olduğu fark etmez…

Kendin ve başardığın şey için kendini iyi hissettiğin sürece… En iyi saatini düşün… Ve orada, o zamandaymışsın gibi bu görüntüyü zihnine al… Kendini şu anda **ilgi odağı** olarak algılıyorsun… Herkes seni alkışlarken… Tebrik

ederken… Şimdi bu duygunu yakala… Bu duygunun **genişlemesine** izin vererek… Şimdi o özel duyguyu titreşen beyaz bir lamba olarak gör… Sıcak ve rahat… Ve sen parlak bir ışık titreşmesi kozası içerisinde çok huzurlusun…

Sen, senin özelliklerin ve yeteneklerinle ilgili güven dolu ve takdir edici düşünceler…

Çoğaldığını hisset…

Genişlediğini…

Gücü ve olumlu etkileriyle senin benliğini doldurarak… Şimdi… **O beyaz ışığın vücudun tarafından emilmesine izin ver**…

Bu andan itibaren bütün bu iyi ve güçlü özelliklerin kendi iyiliğin için tamamen ve kalıcı olacak şekilde temin ederken… Olmak istediğin kendinden emin kişiye dönüşürken…

Olduğun… Şu anda.

Yaptığın her şey…

Daha önce yaptığından çok daha iyi yapıyorsun…

Her yeni göreve zihninin tüm rahatlığı ile yaklaşıyorsun…

Biliyorsun…

Zihninin mükemmellik çerçevesinde huzura kavuştuğunu…

Sakin… **Huzurlu ve güvenli**…

Her geçen gün öz güvenin gelişiyor… Bu da yarın öz güveninin gelişmesi ve hatta bir sonraki gün her zamankinden daha da fazla gelişmesi demek…

Ve sen gittikçe daha özgüvenli olmayı yaşarken…

Böylelikle senin özgüvenin gittikçe gelişiyor ve kuvvetleniyor…

Öz değerinle ilgili hislerin gittikçe güçleniyor... Her gün... Ve her yeni durumla... İhtiyacın olduğun her an... Kontrolü ele geçiriyorsun...

Zihnini sakinleştiriyorsun... Problemleri elersen sakinleşebilirsin...

Gevşek...

Dengeli...

Yeterli...

Güvenli...

Ve sen kendinsin...

Öyle değil mi?

(Tepkiyi bekleyin ve transı sonlandırın.)

SESSİZ İÇ SES

(Kendi yeteneklerinin farkına varmaya, içsel farkındalıkları ve özgür irade kapasiteleri konusunda güven kazanmaya ihtiyacı olan danışanlar için.)

Devam ederken…

Sürükleniyorsun…

Aldığın her nefesle daha derine…

Ne kadar az şeyin **farkında ol**man gerektiğini fark edebilirsin…

Odadaki sesler…

Belki saatin tıkırtısı… Kâğıtların hışırtısı… Dışarıdaki sesler…

Her duyduğun ses senin **daha** da **derin gevşe**mene yardım ediyor…

Söylediğim her söz… Senin burada önemsiz olan her şeyin…

Öneminin gittikçe daha az **farkında ol**man için…

Sadece bir sinyal…

Seninle burada konuşurken, söylenen veya söylenmemiş kelimelerin tam anlamları…

Bilinçaltı **zihnin rahat ve güvenli** bir yere doğru sürüklenirken…

Hiçbir şey seni rahatsız etmiyor veya kaygılandırmıyor…

Ve senin bilinçaltı zihnin farkındalığına rehberlik etmek ve onu yönlendirmek için sorumluluğu ele alıyor…

Aşağı…

Kendi içindeki en gerçek sen'e doğru…

O nazik bağlantının artık **farkında ol**arak…

Senin özün olan o parça ile iletişim kurarak…

Her şeyi bilen…

Senin **eşsiz ve çok özel kişiliğin**i şekillendirmeye katkısı olan her olayı hatırlayarak…

İçinden **sessiz ve huzurlu bir ses** olarak işittiğin parçan…

Genellikle dünyanın gürültü ve karmaşası içerisinde kaybolmuş olan bilgeliğin ve gerçeğin sesi… Talepler…

Kısıtlamalar…

Şimdi bu sesi işit…

Hala **sessiz ve huzurlu**…

Fakat şimdi bir kristal kadar berrak…

Kararsızlık ve özgüven eksikliği **dolu** sis bulutunun içinden delerek geçiyor…

Sana her zaman iyisini vermek konusunda… Ki kararlılığında soğukkanlı ve değişmez…

Doğru danışmanlık…

Tüm problemler için **akıllı** cevaplar ve çözümler…

Senin ve senin için özel olan kişilerin en yüksek yararları için…

Bu senin yaratıcı ve özel parçan…

O bilge yol göstericin… Senin çıkarların ve refahını… Birinci derecede… Önemli olarak göz önünde tutmak suretiyle… Her zaman yanında olacak…

Sözü dinlenmesi gereken o paha biçilemez dost…

Dinlersin…

Değil mi?

Şimdi bunun **değerini anla**yabilirsin…

Sana ait olan o eşsiz kapasite ve yetenek…

Her zaman sana ait olmuş olan…

Yaşamında kendin için değişim yaratma kabiliyetine… Olan özgüvenindeki yoğun farkındalıkla… Kendini ne kadar iyi hissedebileceğini… Gerçekten çok fazla bilmeni istemiyorum…

Artık başkalarına izin vermeyerek…

Seni yönetmelerine…

Seni kullanmalarına…

Kendinden beklentin sadece sana ait olan şeyler…

Hak ettiğin…

Eşsiz ve özel bir insan olarak hak kazandığın…

Kim olduğunun farkında olarak…

Kendi yeteneklerinin ve özelliklerinin farkında olarak…

Her zaman ön plandaki kişi olarak…

Her durum için değerli bir katkısı olan bir kişi olarak…

Artık onun adına karar vermesi için başkalarına ihtiyaç duymayan kişi olarak…

Kendi kararlarını artık kendin veriyorsun ve…

Kendini bu konuda çok rahat hissediyorsun…

Merak ediyorum… Yakında başka kişilerin olduğun kişi olarak sana güven duyduklarını… Fark edebilecek misin?

Öz güven dolu…

Uzun süredir sakladığın özelliklerine izin verirken sana hayran olan kişiler için örnek kişi…

İçinden ileriye doğru patlayan…

Yönlendiren ve kontrol eden kişileri şaşırtarak ve utandırarak…

Sen kendinsin…

Onurlu…

Öz güvenli…

Kendi hayatın ve refahın için sorumluluk alabilen…

Kendi içsel bilge danışmanın için gerçek bir dost…

Bu senin kimliğin.

(Transı bitirin.)

YARATMAK

(Alışkanlıklarını değiştirmekte zorlananlar için ön hazırlık amacıyla yapılacak çalışmalardan birisi de sürekli değişimi telkin etmektir. Bu metni bu amaçla kullanabilirsiniz. Bu telkini kendiniz ses kaydını yapıp dinleyebilirsiniz. Eğer terapistseniz 2 seçenek var. 1. si metni aynen okuyup her cümleden sonra danışanın içinden tekrar etmesini isteyebilirsiniz. Ve aynı anda seansın ses kaydını yapıp, danışana verebilirsiniz. 2. seçenek ise 1. tekil şahıs olarak çekilmiş fiilleri 2. tekil şahsa çevirerek telkinleri okumanızdır.)

Eğer **daha başarılı ol**mak istiyorsam… Zihnimde daha **başarılı bir kişi yarat**acağım…

Eğer daha **sakin**… Daha **rahat ol**mak istiyorsam… Zihnimde **daha rahat bir insan yarat**acağım…

Özgüven, kendini beğenme, hırs, hareketli bir beden, iyi bir sağlık, sevgi dolu olmak, incelik, mutluluk arkadaş canlısı olmak gibi yaratmak istediğim tüm özellikleri yazacağım…

Hepsinin bir listesini çıkaracağım…

Onları, **olmayı seçtiğim kişi ol**abileceğimi daima hatırlatması için onları yazacağım… Çünkü **düşündüğüm kişiye dönüş**ebileceğimi **bil**mek **ve inan**mak için… Gereken tüm özelliklerin bende olduğunu biliyorum…

Ne olmak istediğime karar verdiğimde **o kişi haline dön**eceğim…

Düşündüğüm şeylerin bilinçaltım tarafından kabul edildiğini artık fark ediyorum… Ve o özellikleri kendi benliğim olarak tanıyacağım… Bilinçaltım ona verdiğim her şeyi kabul ediyor... Ona tam olarak ne istediğimi söylüyorum… O'da aynen onu yerine getiriyor... **Devamlı geliş**tiğimi, büyüdüğümü fark ediyorum ve… Bilinçaltıma verdiğim her düşünce ve telkin uygulamaya geçiyor… Alışkanlıkları olan bir varlık olduğumun farkındayım ve… Bilinçaltıma yaratmak istediğim alışkanlıkları ne kadar sık tekrarlarsam… Bu alışkanlıklara sahip olurum...

Bir çocuğu ne kadar akıllı ve zeki olduğunu ifadc edersen… Onun da bu inancı kabul ettiği ve **zeki bir kişi ol**duğu kanıtlanmıştır.

Aynı çocuğu ne kadar salak olduğunu söylersen… O zaman O'da bu inancı ortaya koyar...

Ben onların nasıl olmasını beklersem öylc olurlar.

Benim içinde aynısı geçerli.

Bende olmayı **beklediğim kişi ol**urum…

Bu yüzden hayatımda olmasını arzuladığım şeylerin gerçekleşmesi için… Kendimi olumlu beklentiler ve arzularla beslemem çok önemli...

Tüm kendime zarar veren düşünceleri yok edeceğim…

Asla kendime yapamayacağım şeyler olduğunu söylemeyeceğim…

Kendime asla yeterince **iyi ol**madığımı… Yeterince **akıllı ol**madığımı… Yeterince **yetenekli ol**madığımı… Veya **başar**amayacağım… Hedeflerimin olduğunu söylemeyeceğim…

Eğer bunların gerçekçi olduğuna inanırsam başarabilirim...

Bilinçaltımın tam olarak ne istediğimi öğrenebilmesi için... Arzularımı yazmayı ve... Onlara sıklıkla bakmayı... Unutmayacağım çünkü...

İstediğim şeyleri bilinçaltım... Yeterli süre ve sıklıkta düşünür ve... Hissedersem kabul edecektir...

Bileğimc plastik bir bandı 30 gün boyunca yeni alışkanlığımı oluşturana kadar takacağım.

Eğer doğru olmayan bir şekilde yemek yiyor veya olumsuz bir şekilde düşünüyorsam, kendime eski alışkanlığımı sürdürdüğümü hatırlatmak için bileğimdeki lastiği şaklatacağım.

Her gün, her türlü şekliyle daha olumlu hale geliyorum...

Ben yepyeni olumlu bir kişi yaratıyorum...

Yaşamı seven, kendini iyi hisseden, zihinsel ve duygusal olarak yükselişte olan bir kişi.

Kötümser, cesaretsiz veya umutsuz olmayı reddediyorum.

Lastik bandı her şaklatışımla... Eski özellik ve alışkanlıkları dışarı atıyorum.

Her şaklatışla, olmasını istediğim tüm özelliklere sahip yepyeni bir kişi yaratıyor olduğumu hatırlıyorum...

Yaşamdaki yaratılma işleminin asla durmadığını... Çok az sayıda kişi fark eder. Ben yarın, bugün olduğum kişi olmayacağım.

Ben bugün dün olduğum kişi olmayacağım.

Değişiyor olmanın yasak olduğu hiçbir yerde yazılı değil.

İstediğim zaman istediğim değişikliği yapabilirim.

İnsanoğlu kendini arzu ettiği şeye dönüştürmek için... Yaratıcı gücü kendi içerisinde barındırdığından, her durum için anahtarı vardır.

Ben bahçede büyüyen ve yabani otların büyümesine engel olan bir ekinim. Olumlu düşünceler olumlu sonuçlara eşittir.

Ekmeyi planladığım ekin olumlu düşüncedir.

Artık ürün alabilirim.

Ben hayatım boyunca sahip olduğum tüm düşüncelerin hem bir kopyasıyım... Hem de çok uzağım...

Ne zaman sonsuza kadar yaratmak istediğim kişiyi tam olarak tanımlarsam**, tüm varlığımı değiştirebilirim**... Ne istediğime karar verdiğim anda ona ulaşmanın bir yolunu bulurum. Tanıdığım en seçkin insana dönüşüyorum... Bu varlığı yaratıyor olmaktan dolayı kendimi heyecanlı hissediyorum ve fiziksel varlığın da beraberinde geleceğini görüyorum...

BÖLÜM VII

SPİRİTÜEL DEĞİŞİM YARATAN TELKİNLER

REGRESYON TELKİNİ

(Geçmiş yaşamları olduğuna inanan danışanlar şimdiki yaşamdaki sorunların kaynağı olarak geçmiş yaşam enerjilerini kabul ederler. Regresyon deneyimi olan terapistler için bu telkin metni danışanı kendi çözümlerini bulmasında daha özgür bırakan bir seçenek sunmaktadır. Hipnoz indüksiyonu yaptıktan sonra telkinlerin verilmesi tavsiye edilir.)

Saf **içsel varlığının** sahip olduğu **enerjinin** gittikçe farkına vardığını deneyimle...

Bunun bütün vücudunu kucaklayan bir **gevşeklik** olduğunun farkına var, şimdi...

Vücudunu kuşattığını hisset...

Usulca tenine dokunarak... Bir yolla iletişim kurarak...

Sevgi, deneyim ve güvenli bir güç hissi... **Koruyucu sevgi** gücü... Tamamen bilinçsiz olduğunda bile vücudunda çalışan **güç ve bilgelik**...

Bunu düşün...

Günlük yaşamındaki zamanların nasıl bu **içsel sevgi dolu güç ve bilgeliğe** teslim olduğunu düşün... Onun hakkında hiç düşünmeden... Tekrar değerlendirmeden... Her gece kolayca uykuya dalarak...

Bir şekilde bilerek... Dışarıda veya... Altta....

Veya arkada... Senin bilinçaltı zihnin... Bir şekilde seni **kollaması** için bu içsel farkındalığa ve güce güvenebileceğini bilerek... Bilinçli ya da bilinçsizce...

Ve bu transta sadece şimdi gevşeyerek onun yardımını talep edebileceğini bilmek iyi değil mi?.. harfi harfine **telkinleri izleyerek**… Seni sadece doğru bir duruma getirerek, senin en **yüksek çıkarların** için bu içsel gücün, bilinçaltı zihninin bu telkinleri alarak onlarla çalışabileceğini… Bu yüzden nefesini şimdi hisset… Bedenini kuşatan **sevgi gücünün aura'sının** farkına vardıkça nefeslen…

Ve bu **sevgi dolu iyileştirici enerjiyi** oksijenle beraber içine çek… Oksijenle beraber vücudundaki bütün **hücrelere** taşınsın…

Tüm hücreler zahmetsizce bu bilinçaltı **zihnin iyileştirici gücüyle**, senin hakiki saf özünle yıkansın…

İçine çek… Her nefes derinleşsin… Derinleşsin…

Usulca… Kolayca… Tüm **kalp atışların**… Zahmetsizce… Derinden gevşetici… Açılıyor…

Seni tamamen tanıyan bu gücü **rehberliğine** açılıyor…

Ve tamamen… Sevgi seni destekliyor…

Bu gücü hisset… Onu vücudunun tüm hücrelerine nüfuz eden nazik ve yaldızlı **beyaz bir ışık** olarak hayal et…

Bugün buraya gelmene sebep olan problemin temeline sebep olan… **Geçmişteki yaşanmışlığına** kolayca ulaşmanı sağlayacak… Bir şekilde tüm hücrelerinin farkındalığının odağını ayarlayarak…

Yaşadığın her deneyim **anılarında** kayıtlıdır…

Ve senin bilinçaltı zihnin bu **problemin temeline** inmen için… Ulaşması gereken şey her şey neyse kolayca ulaşabilir…

Ve bunu öyle bir yolla deneyimleyeceksin ki, sen şimdi bunu serbest bırakana kadar seni kısıtlayan her şeyden özgürleşeceksin…

Öyle bir şekilde deneyimleyeceksin ki vücudunda sana zarar vermek için bulunan **duygusal enerji** serbest kalacak...

Serbest kalacak ve iyileşecek ve... Senin çıkarların için özgürce ulaşılabilir olacak, **saf içsel enerji havuzuna** geri akmak için serbest kalacak...

Bu geçmiş yaşamı deneyimledikçe...

Bütün sınırlamaları **serbest bırakacak** şekilde...

Senin için önemli ve kıymetli olan öğretileri kendinde saklayacaksın...

Sana **güç veren öğretileri** tutacaksın...

Sana güç veren öğretileri elinde tuttuğunu fark edeceksin...

Ve sadece sana güç veren öğretileri doğru şekillerde elinde tutarak...

Eskiden kalan **hisleri serbest bıraktığını** fark ederek...

Ve vücudundaki o eski problemde hapsolmuş o **yaşam enerjisini** serbest bırakarak...

Birazdan birden üçe kadar sayacağım...

Ben birden üçe kadar sayarken sen kendini çaba göstermeksizin **zamanın gerisine doğru** süzülüyor bulacaksın...

Bilinçaltı zihninin gücü ve bilgeliği, senin saf iç kişiliğin rehberliğinde...

Kendinin **zamanın gerisine** gittiğini hissederken sadece varlığına nüfuz eden ve vücudunu sarmalayan ışığın **ve enerjinin içinde** gevşe...

Bu problemin kaynağına geri dön... Bunu ihtiyacın olan donanımla yeniden yaşa... Bu problemden tamamen kurtulmak için yeniden yaşa.

Bir… Geri git… Geri süzül… say içsel varlığının koruyucu **aurasında** rahatla…

İki… Daha da geri… Bu ışıklı aurada korunmuş ve güçlenmiş olarak…

Bu problemden kolayca kurtulabileceğin şekilde, bu problemin temelindeki yaşanmışlığın farkında olarak…

Üç… Daha geri… Oradasın, tamamen farkındasın… Yaşadığın şeyin ilk izlenimiyle git…

(Gerekirse danışana bu deneyime yönelmek için yardım et. Uygun bir şekilde duygusal temizlik yap, kaynakları toparlayıp gerektiği gibi onları işleyebilmek için zamanda ileri ve geri gitme esnekliğine sahip olduğunu unutma. Nerede oldukları ve nelerin olduğu konusundaki farkındalıklarını kurgulamakta yardımcı olabilmek için bu tecrübeyi küçük parçalara bölmeyi unutma.)

(Çok travmatik anılar için önce, onlara yaşam akışlarının üzerinde dalgalanarak ve olayları onların içerisine çok çekilmeksizin algılamalarına izin veren bir yükseklikten zamanda gerileterek yaklaşmak gerekebilir ve tavsiye edilir.)

Ne yaşadığını benimle paylaş…

Kendini o zamanki halinle yaşa...

Ama bu yeni **anlayış ve kaynaklarla**, tüm bu tecrübe sadece kendin olarak içsel bir **saflaşma, özgürleşme** ve… Değerliliğin olumlamasına dönüşmüş gibi davranarak ve… ifade ederek, basit ve zahmetsizce, kendini veya hislerini doğrulamaya çalışmadan…

Tamamen korunmuş ve içsel gücünü ve... Hakikati doğrulamak için söylenmesi ve yapılması gereken her şeyi yapmak konusunda tamamen özgür...

Yaşadıklarını benimle paylaş...

(Danışanın yaşadıklarını paylaşmasını bekle)

İyi... Şimdi bilinçaltı zihninin kendi yararına geçmişinin geri kalanı için yarattığı bu yeni kaynakları, iç görüleri ve kapasiteyi içine aldığını yaşa...

Tekrar değerlendirilmesi ve bu yolla özgürleşmesi gereken her deneyim için... Bilinçaltı zihninin bunu şu anda yapabilmesi için yürekten izin ver...

Onun bu yeni **kaynakların gücünü** ışıttığını hayal et... Tüm bu deneyimleri bulup yeniden yaşatmak... Onları şimdi **içsel saflığının**, gücünün ve kapasitesinin yeni öğretileri ve yeni olumlamaları olarak kendin için aynı yöntemle kaynaklara dönüştürmek...

Şimdi, rahatla...

(Onların durumunu, nasıl ayarladığımıza bağlı olarak, yardıma ihtiyaçları olup olmadığını görmeleri için paylaşmalarını isteyebilirsiniz. Aynı zamanda, uygun görüldüğünde, cümleleri tekrarlamak konusunda kendinizi özgür hissedin).

Bilinçaltı farkındalığın, bir şeyi yeni bir yolla hatırlayarak, uyum gösterdiğini fark edebilirsin. Bilinçaltı zihnini bu işlemin tamamlanmasının geçmişinden itibaren yönlendirdiğini herhangi bir şekilde hissederken...

Şimdi… Kendini geleceğe doğru ilerlediğini düşün…

Şimdi… Öngördüğün benzer durumlar ve… Gelecekte oluşabilecek tamamen yeni durumlara doğru… Bu yeni kaynaklar ve… Senin **saf ve masum** bir varlık olduğuna dair harika, keyifli, huzurlu olumlamalarla dolu… Çıkarları için hayattan zevk alma kapasitesine sahip olan… Değiştirilmiş geçmişe doğru ilerlerken…

Hayal et… Geleceğine bu yeni kaynaklar ve yaklaşımlarla ilerlediğini hayal et… Eleştirilme korkusu yaşamadan bir şeyler yapabildiğini gör…

Kendini o noktada hisset… Kendine kulak ver…

Duygusal kanallarının canlı ve hayat dolu olduğunu deneyimle…

Yavaşça bu odanın içinde olduğunun farkına var.

Bu deneyimde kendine kattığın her şeyi yansıt ve rahatla…

Uyanık bilinçliliğe geldiğin zaman bile, bilinçaltı zihninin senin çıkarın için devam edeceği dönüşümü doğrula…

Evet… Doğru yapıyorsun… Her aldığın nefesle… Her attığın adımda… Bundan sonra… Bu yeni kaynaklar ve iç görüler… Şimdi ve sonsuza kadar, senin çıkarın için, çok daha fazla ve güçlü bir şekilde, büyüyecek ve özenli hale gelecek…

Şu anda ve her zaman bunun olmasını istiyorsun. **Bu saf sevgi dolu sana ait olan dönüşüm gücüne** yürekten teşekkür et… Senin için değerli olan her şeyi saklayabileceğini anlayarak ve seni gereksiz bir şekilde kısıtlayan her şeyi **serbest bırak**arak…

Şimdi bu deneyimin tümünün **saf içsel varlığında** erimesine izin ver…

Bu deneyimin her şeyiyle vücudunu kuşatan ışığın içerisinde erimesine izin ver…

Şimdi bu ışığın vücudunda erimesine izin ver… Her hücreye ulaşarak… Varlığına, bugün kendin için oluşturduğun tüm kaynaklar ve iç görülerin lütfünün ve gücünün nüfuz ederek… Evet…

Şimdi 1'den 5'e kadar sayacağım… 5'e geldiğimde hafiflemiş, tazelenmiş ve uyanık hissederek tamamen açık bilinçlilik durumuna geleceksin.

Bir... Geri geliyorsun… Geri gelmeye başla…

İki… Daha fazla… Kolayca dönüyorsun… Yeni enerjilerin içinden aktığını hissediyorsun…

Üç… El ve ayak parmaklarını kımıldat… Evet böyle… Kımıldat onları… gittikçc uyanıyorsun..

Dört… Derin bir nefcs al… Uyanık enerjiyi içine çek… Zihnini temizlc… Geri gcl…

Beş… Şimdi gözlerini aç… Tamamen uyanık ol…. Tamamen geri geldin… Kendini tazelenmiş ve uyanık hissediyorsun… Evet böyle.

ÜST BİLİNCE ULAŞMA

(Kişi Dave-Elman indüksiyonu ile derin hipnoz durumuna getirildikten sonra aşağıdaki telkinler verilmeye başlanır. Bu telkin standart bir kalıptır. Amacı kişiyi bilinçler üstü bir zihinsel duruma ulaştırmaktır. Bu seviyede kişi çok geniş bir bakış açısı kazanır. Bir anda sorunları ve çözümleri fark eder. Son derece güçlü bir spiritüel farkındalık geliştirir. Aşağıdaki telkinler kişi derin hipnotik trans haline ulaştıktan sonra verilmeye başlanır.)

Gevşeme kabiliyetinin en derinlerine gidebildiğini görmeni istiyorum. Ve kişinin gevşeme kabiliyetinin en derini olmadığını biliyorsun. Ve kişinin kabiliyetinin de en dersininin olmadığını biliyorsun...

Çünkü hiçbir zaman **en derine ulaş**amıyoruz.

Zamanın belirgin bir yerinde senin en derinin çok daha fazla derin olabilir... Ve ben senin **ona ulaş**manda yardımcı olacağım.

Gevşemenin en derinlerine seni götürecek üç tane daha seviye olduğunu hayal etmeni istiyorum.

A,B ve C seviyeleri.

A seviyesine gelebilmek için sadece şu anki gevşekliğini iki katına çıkarmalısın.

B seviyesine gelmek için sadece A seviyesindeki **gevşekliğini iki katına çıkar**malısın ve sonuçta kendi en derinine ulaşmak için B seviyesindeki gevşekliğini en azından iki katına çıkarmalısın.

Sana bunu yaparken yardımcı olması için... Sahip olduğun o çok güçlü hayal gücünü kullanmanı istiyorum. Kendi özel asansörünün en tepesinde durduğunu hayal etmeni istiyorum... Alışveriş merkezindekiler gibi... Ama bu senin kendi evinde.

Üçe kadar sayacağım ve gösterdiğim şekilde omzuna vuracağım. Üç'e geldiğimde ve omzuna hafifçe vurduğumda, asansörün seni olduğun yerden alacak ve A seviyesine indirecek. Orası şu anda sahip olduğun gevşekliğin iki katına ulaşacağın yer. Oraya vardığında bunu bana sadece "A" diye yüksek sesle söyleyerek belli et.

İşte başlıyoruz, 1... 2... 3 *(sessizce oturup "A" demelerini bekleyin).*

Çok iyi, mükemmel. Birazdan A seviyesinden B seviyesine gideceğiz. "B" seviyesine gitmek için tek yapman gereken "A" seviyesinde ulaştığın gevşekliği iki katına çıkarmak. Sadece iki kat daha derine inmesine izin ver. Kendini asansörün en tepesinde hayal et.

İşte gidiyoruz, 1... 2... 3 . Gevşemeni iki katına çıkardığın yere kadar gitmesine izin ver. Şimdi eğer bu talimatları izlediysen "B" harfini söylemen zor olabilir, ama sen yinede dene. "B" seviyesine ulaşmak için kendine gerekli zamanı tanı.

(Kişi "B" der)

İyi. Şimdi inmeni istediğim bir seviye daha var.

Bu “C” seviyesi, bugünkü gevşeme kabiliyetinin en uç derinliği. Bir kez daha kendini asansörün en üstünde hayal et. Üçe kadar saydığımda ve omzuna bastırdığımda seni “C” seviyesine kadar götürecek. Gevşeme kabiliyetinin en derin noktasına. İşte gidiyoruz.

1… 2… 3… daha derine, daha da derine, aşağıya doğru süzülerek, her şeyi geride bırakarak, daha derinlere, senin gevşekliğinin en derin noktasına. Süzülerek, çok daha gevşek.

Bu çok iyi… Çok yol aldın. Şimdi kendine biraz orada kalmak konusunda izin ver ve bu seviyede içine çektiğin her nefesin seni daha da gevşettiğini fark et. Her nefeste daha da derine gidiyorsun.

(Bu noktada danışanda bir hareket fark ederseniz onları daha da gevşetmeniz gerekebilir, onları tamamen kapatın. Eğer durum böyleyse, ışık düğmesi tekniğini kullanın.)

Benim için bir şey hayal etmeni istiyorum. Beynini hayal etmeni. Beyninden aşağıya doğru serçe parmağının büyüklüğünde oldukça büyük bir elektrik kablosunun indiğini hayal etmeni istiyorum. 2,5 santim aşağıya indikten sonra onun bir elektrik düğmesine girdiğini hayal et. Mutfağınızın tavanındaki ışıkları yakan ya da banyonuzdaki lambayı yakan türde bir düğme. Bunun aşağı kısmından telin çıktığını ve bunun içerisinden yüzlerce küçük telin fışkırarak vücudunuzun her sinirine ve kasına gittiğini.

Şimdi bu benim değil senin ışık düğmen, fakat birazdan bu düğmeni “açık” konumdan “kapalı” konuma getirmeni

isteyeceğim. Düğmeni “kapalı” konuma getirdiğinde bu gönüllü olarak varlık göstermeniz için gerekli olmayan vücudunuzdaki her kası kapattığın anlamına geliyor. Tüm bedeniniz tamamen uyuşuk hale geliyor ve buna rağmen çok iyi hissediyorsun. Otomatik olarak çok daha gevşiyorsun. Şimdi zihninde uzan ve düğmeyi tut. Bunun tüm elektrik akımını zihninden bütün kaslarına taşıdığını bil. Ve bir ışığın üzerindeki düğme gibi kapatıldığı zaman, ışık yanmaya devam edemez.... Ve kaslarında hareket edemez. Fakat bu yine de bu senin düğmen. İstediğin zaman açıp kapayabilirsin. Ama benim talimatlarım çerçevesinde aç veya kapat. Kapalıyken tamamen muhteşem bir sessizlik ve huzur hissedeceksin. Üçe kadar saydığımda düğmeyi “açık” pozisyonundan “kapalı” pozisyonuna getir.

1... 2... 3... iyi, çok iyi gidiyorsun.

Seninle konuştukça vücudunun gittikçe derinlere sürüklendiğini bilmeni istiyorum. Vücudun derinlere sürüklendikçe gittikçe daha rahat ve huzurlu oluyor. Şimdi zihninin biraz farklı bir şey yapmasını istiyorum. Zihnin bu fiziksel kısımdan kurtulabilir ve çok daha yüksek bir yere gelebilir. Farkındalığın, kendini iyileştirmenin, bilinmesi gereken her şeyin anlaşılır olduğu bir yer.

Seni bu daha yüksek seviye farkındalığa götürmek için yardımcı olmak isterim... bu yüzden şunları yapacağım. Birazdan 1’den 10’a doğru saymaya başlayacağım. Söylediğim her rakamla fiziksel parçan daha da fazla kendini bırakıyor. Fiziksel parçan gittikçe derinlere gidiyor.

Diğer taraftan zihnin, senin mental parçan helyum gazı dolu bir balona benziyor ve zahmetsizce... Kolayca... Hareket etmeye, yükselmeye, yukarı doğru çıkmaya başlıyor.

Yükseldikçe kendini iyi hissediyor...

Bilmen gereken veya öğrenmeyi istediğin her şeyin gittikçe farkına varıyorsun.

Etrafındaki hayatın her seviye ve her yerde daha fazla farkına varıyorsun.

Zihnin yükselmeye devam ettikçe bir keyiflilik bir duygu içini kaplıyor- çok güzel bir içsel huzur, sukunet senin kim ve ne olduğunun bir parçası haline geliyor. Bu yüzden, her şeyin farkında olabilmek için, bunun böyle olmasına izin ver, zihninin özgürleşmesine ve bu derece yükselmesine izin ver, bu muhteşem yüksekliğe.

Tamam, şimdi benimle beraber bu geziye gel.

1... sadece zihnini hayal et

Şimdi, özgürleşen o çok özel parçan.

2... hareket ediyor

Daha yüksek ve hafif ve özgür, fiziksel parçandaki olumsuz çapaları bırakarak... Yükselmek için özgür.

3... şimdi daha da yükseliyor... 4... daha da fazla yükseliyor.

Ne kadar huzurlu olduğunu fark et...

5... şimdi daha da yüksek, çok daha fazla yüksek, yukarı ve beyazlığa doğru yükselerek, berraklığa doğru...

6… ve…

7… şimdi çok daha yüksek, seni geri çeken, seni kısıtlayan o olumsuz fiziksel parçandan özgürleşmiş hissediyorsun…

8… daha da yüksek, berrak mavi gökyüzüne yükselen bir balon gibi

9… 10… çok daha fazla yüksek, kendini çok iyi hissediyorsun, canlı ve muhteşem hissediyorsun.

Bu noktada rahatla ve zihninin nerede olduğuna ve nasıl hissettiğine alışmasına izin ver.

Bu noktada bile etrafındaki şeylerin farkında olabilirsin… Normalde olmayan hisler, duygular ve enerji. Sadecc kendinin orada oturmasına ve bir süre dinlenmesine izin ver. Ama bu seviyeden çok daha yüksek bir scviye daha var. Bu şu anda olduğundan çok daha güzel bir yükseklikte. Scni bu seviyeye götürmek isterim. Bu daha yüksek zihin, üstün yükseklik seviyesine çıkmak konusunda kendine izin verip vermeyeceğini görmek isterim.

Oraya çıkman senin için kolay… Tek yapman gereken hiçbir şey yapmamak. Kesinlikle hiçbir şey...

Şimdiye kadar yaptığından çok daha fazla hiçbir şey. Sadece kendi fiziksel parçanın diğer tarafın parçası olmasına izin ver ve zihninin yukarıya doğru kolayca süzülmcsine izin ver.

Şimdi hayal gücünü kullanmanı istiyorum. Kafanın üzerinden bir tünelin uzandığını hayal etmeni istiyorum.

Senin göremediğin lambalarla aydınlatılmış… Parlıyor… Ve hoş bir yer. Çok rahat bir yer.

Ve bir kez daha ben 1'den 10'a kadar saydığımda zihnin bu tünelde ilerliyor… Çok yükseliyor… Ve zihnine baktığında tünelin öteki ucunda çok güzel bir şey olduğunu görebiliyorsun.

Bir ışık… Bir parlaklık… Bir huzur. Bunun sevinç ve mutluluk dolu bir yer olduğunu biliyorsun.

Ben 1'den 10'a kadar saydığımda… Şimdi, zihninin bu tünelde yukarıya doğru süzülmesine izin ver…

Yükseldikçe kendini daha iyi hissediyorsun, daha rahat hissediyorsun.

Şimdi kendinin sevgi huzur ve mutluluğa doğru ilerlemesine izin ver.

1… şimdi olduğun yerden dışarı doğru hareket ediyorsun…

2… bu sükunet dolu yere doğru kalkıyor ve yükseliyorsun…

3… daha yüksek, kolayca daha yükseklere süzülüyorsun…

4…ve 5… daha da yükseğe, güzelliğe doğru yükselerek…

6… güzel beyazlık, berraklık…

7… keyifli hislere, mutlu hislere…

8… güvende olduğun korunduğun emin bir yere…

9… daha yükseğe, çok iyi hissediyorsun. Çok fazla sevgi, mutluluk ve huzur ve

10… bir akımla kuşanmış olduğun, tüm iyileşmelerin olduğu bir yere…

Tüm soruların cevaplandığı bir yere, tamamen berraklık ve sevgi, keyif ve mutluluk.

Şimdi kısa bir süre sessizlik. Bu sessizlik süresince senin olduğun yerin güzelliğini hissetmeni istiyorum.

Olduğun yerin farkına vardığın, şu anda başlayan sessizlik süresince etrafında olanların fark ettiğin.

Şimdi kendinle ilgili daha önce hiç anlamadığın bazı şeyleri fark edebilirsin. Bu şeyler sana berraklık ve yön verir.

Benim senin rehberin olmama ya izin ver ya da reddet. Bu senin yerin olduğu için senin seçimin.

Senin iyileşmen için yapılması gerekenlerin yapıldığı bir yer. Burası sana bir yön çizecek bir yer.

Burası senin nihai sevgiyi hissedeceğin bir yer. Bu yüzden yapılması gerekenleri yapmak konusunda kendine izin ver. Eğer bir problem varsa, cevabını keşfettin, orada olacak. Ben sessizce otururken bunu yap.

Bu noktada eğer istersen benimle konuşabilirsin.

Nasıl hissediyorsun? Bana etrafındakileri anlat. Hayatta değiştirmek istediğin şeyler ya da seni meşgul eden belirgin problemler olabilir... Şimdi bu problemlerin sebebini keşfetmek için kendine bir süre tanı.

Eğer istemezsen bana söylemeyebilirsin... Ama sebebi keşfettiğinde... Onun farkına vardığında sadece "biliyorum" de.

(Danışan "biliyorum" der)

Çok iyi, harika.

Şimdi muhteşem zihnin daha da yükselirken, yine kendine dön ve bunu düzeltmek için yapılması gerekenleri keşfet. Cevabı bulduğunda bana "biliyorum" de.

(Danışan "biliyorum" der)

Bu çok iyi, düzeltmek için bilmem gereken her şey sana sunuldu. Şimdi şu anda içerisinde olduğun durumda bunu düzeltmek mümkünse hemen değişikliği yapabilirsin. Eğer buradan ayrıldıktan sonra hayatının başka bir parçasında düzeltilmesi gerekiyorsa, o zaman bu düzeltmeyi kolayca yapabilirsin. Bu yüzden bu benim sana söylemem gereken bir şeyse, bana sana neyi söylemem gerektiğini söyle. Her iki yolla da yolunu şaşırmış parçanı iyileştirebilir ve daha iyi hissedebilirsin.

Ne yapılması gerektiğini biliyor musun?

Bunu başka bir yerde mi yapmalısın?

Bu değişikliği yapacak mısın?

Seni bu kadar uzun süredir rahatsız eden durumu düzeltmek için neye ihtiyacının olduğu konusunda muhteşem bir farkındalığın var. Bu farkındalığa sahip olduğun için, bu bilgeliğin sana sağladığı keyif ve huzuru hisset.

Başka bir şey daha yapmanı istiyorum. Kımıldamadan, beni dikkatle dinlemeni istiyorum. Çünkü bilmen gereken bazı bilgilere sahip olabilirsin. Bu bir problemle ilgili olabilir, hayatındaki bir farkındalık olabilir veya yaşamın ya da evrenle ilgili olabilir. Şimdi sessizce dinle ve sana daha iyi hissettirecek… Daha derinden anlamlar yüklemeni sağlayacak herhangi bir bilgi alıp alamayacağını keşfet. Bir kez daha sessizce bekliyorum.

Herhangi bir şey öğreniyor musun?

Bu nereden geliyor?

Sana iyi hissettiriyor mu?

Bir süre daha kal ve nerede olduğunun, ne yaptığının keyfini çıkar. Ne yaparsan yap her zaman çok olumlu olur, sana olumsuzluklar gelemez. Bu yüzden gelenlerin ve olduğun yerin keyfini çıkar.

(Bu noktada arzu ederseniz bir kez daha 1'den 10'a kadar sayabilirsiniz.)

Birazdan senden gözlerini açmanı isteyeceğim. Şimdi olduğun yerde kal ama sadece gözlerini aç, tamam, şimdi kapat.

Gelecekte istediğin zaman buraya gelebilirsin. Buraya gelmek senin için kolay. Çok güzel, çok muhteşem bir yer. Şimdi zihnine dön ve sadece yapmak istediğin başka bir şey keşfet, keşfetmek istediğin başka şeyleri keşfet, hakkında bilgi almak istediğin bir soru sor ve senin için cevabın orada olduğunu keşfet.

(durakla)

Soruyu cevaplaman gerekir, değil mi?

Ve çok muhteşem bir şey keşfettin, değil mi?

Sana rehberlik yapmak isterim… Beni dinlemeni isterim… Eğer istersen.

Zihnine bunu iyileştirip iyileştiremeyeceğini, olduğundan daha farklı hale getirip getiremeyeceğini sormak isterim. *(durakla)* Bu değişimi yapmak için yapılması gerekenin ne olduğunu anlayacaksın ve vücudunun o kısmının tekrar bir bütün olması için yapılması gereken şeyleri yapacaksın. İç zihnin bunu nasıl yapacağını biliyor ve bu verimli, etkin ve hızla yapılacak.

Son kez huzurla etrafına bak… Olduğun yerin keyfini çıkar… Ve şimdi ben yine saymaya başlayacağım.

Bu kez 1'den 10'a kadar. Bu kez buraya her zaman gelebileceğinin bilinciyle, sadece zihninin bu yükseklik gezisine çıkmadan önceki yerine, hipnozdan beklediğin o çok güzel duruma indiğini hisset.

1… iniyorsun… 2 … 3… 4… 5… 6… 7… zihnin ve vücudun birbirine karışıyor ve çok derin gevşiyor... 8… 9… 10.

Birazdan 1'den 5'e kadar sayacağım. 5'e geldiğimde gözlerin açılacak, bana bu tecrübeni anlatabilmen için tamamen uyanık olarak yaptığın her şeyi, gittiğin her yeri hatırlayacaksın. Bu çok belirgin olacak bu yüzden bana olan her şeyi anlatabilirsin. 1… 2… 3… 4… 5. gözlerini aç, ciğerlerini havayla doldur ve esne.

Nasıl hissediyorsun?

ÜST BENLİĞE ULAŞMA

(Spiritüel inancı olan ve üst benlikleriyle buluşmak isteyenler ya da farklı deneyimler arayanlar için kullanılabilecek güzel bir telkin kalıbı. Hipnoz indüksiyonu gerektirmeden telkini verebilirsiniz.)

Gözlerini kapat...

Derin bir nefes al... Çok iyi... Nefesini yavaşça ver... Daha **derin ve yumuşak** nefes al... Çok iyi... Tüm bedeninin gevşemesini hissederken nefesini yavaş yavaş ver. *(bekle)*

Nefesine odaklan... Nefesinin bedenini gevşettiğini düşün... Her nefes **bedenin her hücresi** ile temasa geçiyor. Rahatlık ve kolaylıkla, hücrelerine doluyor. Bunun olmasını iste... Tüm kontrolünün sende olduğunu hatırla...

Bilinçaltının bu işlemi başarmak için, senin yararına açıldığını hatırla... **Varlığının** çok daha güçlü... Çok daha akıllı... Çok daha derinlerdeki bu parçasına doğru ilerlemeye başla.

(bekle)

Her nefes, bu hoş duyguyu, bu hoş rahatlık ve gevşeklik duygusunu her hücrene taşırken... İşte böyle... Aldığın her nefes, **bedenin her hücresine** oksijeni taşıyor.

Ve bedeninin her hücresi kendiliğinden, oksijenin varlığını fark ediyor. Oksijeni en derin şekilde, emerek, tüm yaşam eylemlerini besliyor.

Boşluk, aynı şekilde şimdi oksijenle beraber.

Gevşetici bir **enerjiyi** aldığını hayal et... Bu gevşetici enerji her nefesinde, oksijenle beraber her hücrene taşınıyor. Ve her hücren bu gevşetici enerjinin, **iyileştirici gücünü** ve yararını fark ediyor...

Varlığının en derinine, oksijenle beraber bu gevşemeyi de kabul ederken, tüm varlığına mükemmel **rahatlık ve huzurun** duyguları yayılıyor. Bedeninin her hücresi, bu gevşetici iyileştirici enerjiyi, her nefeste bekliyor ve kabul ediyor.

Ben senin normal dikkatini başka alanlara yöneltsem de, bedeninin her hücresi, seni destekliyor. Bilincinin asla anlamayacağı şekilde... Bilinçaltın, bu soluk alma işlemini, dinlenmeden, kesilmeden, yaşamının her anında, bilincinin asla fark edemeyeceği bir düzende yaratıyor... Düzenliyor... Ve sürdürüyor. Bilincin buna hiç dikkat etmese de... Hatta uykuda olduğu gibi bilincin tamamen, bilinçsizken... *(bekle)*

Bilinçaltının, güçlü, gizemli, sevgi dolu, **zekâsını,** şimdi fark ederken, kendi varlığının bu **sevgi dolu gücünü** onaylıyorsun... Ve kendiliğinden gevşiyorsun. Ve bu gevşemenin keyfini çıkarıyorsun.

Üst benliğin bilinçaltına en uygun öğretileri seçtirerek senin yararına kullandırıyor. (*bu bölümü tekrar et*)

Gevşemeye devam ederken, aldığın her nefesle daha derin gevşerken, kendini, benim telkinlerimin her harfini, kendi üstün yararın için izlemeye hazırla. Bedeninin her parçasına dikkatin sürekli artarken... Şimdi başlarken... Tüm bedenini tara. Ve şu ana kadar, **zihinsel durumunu** ve deneyimini değerlendir.

Eğer henüz şu ana kadar vermediğim, bir telkine ya da **aydınlamaya** ihtiyacın olduğunu hissedersen, sanki ben onlar söylemişim gibi, bu telkinleri ve aydınlanmaları tüm gücüyle ve etkisiyle, aldığını, fark et... Böyle bir gücün olduğunu fark et. Bu güç seni kolaylıkla, derin bir gevşek duruma doğru iletiyor. *(tekrar et ve bekle)*

Şimdi tüm dikkatini, göz kaslarına yönelt. Ve onları o kadar gevşet ki... Onlar açılamasınlar. Hatta onları açmayı denesen de... o kadar gevşekler ki.. Açılmayacaklar... Bunun olmasını sağla... Bunun olmasını iste... Bunu oluştur... **Göz kasların o kadar gevşek**, o kadar uyuşuk ve hareketsiz ki... Denemeye kalksan bile onlar açılmak istemeyecek...

(bekle)

Şimdi onları açmayı deniyorsun ama açamadığını fark ediyorsun... Sen denedikçe onlar daha gevşek oluyor... Daha çok denedikçe... Onlar daha gevşiyor... Çok iyi... Denemeyi bırak ve şimdi daha derine gevşe...

Gözlerinin etrafındaki gevşemenin alnına doğru yayılmasını sağlıyorsun... **Alın kaslarını** gevşetiyorsun...

Saçlarına doğru... Başındaki kasların gevşediğini düşün... Muhtemelen bu kasları çok az düşünürsün...

Şimdi başının arkasından ensene doğru... Tam beyninin uyku merkezlerine doğru... Bu gevşetici enerji yumuşakça akarken... Bu mükemmel gevşetici enerjinin tüm beynine yayıldığını hayal ediyorsun... hissediyorsun....

Her beyin hücren arınıyor, canlanıyor, okşanıyor... **Beyninin**, bedenindeki tüm diğer hücreleri, yönettiğini ve kontrol ettiğini fark ederken... Beynin bu güzel ve mükemmel duyguyu, bedeninin her hücresine yayarken, sen bu sandalyede gittikçc daha fazla gevşiyorsun...

Sandalyen seni tam olarak sarıyor... Ve daha da gevşiyorsun, daha fazla gömüldüğünü hissediyorsun ve daha fazla gevşerken bilinçaltının seni **sarmasından** keyif alıyorsun... Ve bu destekten hoşlanırken... Kendini zihinsel ve fiziksel bu güzel gevşekliğe daha fazla ve tamamıyla bırakıyorsun... İçindeki olumsuz ve ürkütücü düşüncelerin yerini bu huzur, sevgi ve rahatlık dolu enerji alıyor... Bunun olmasını istiyorsun... Şimdi bunun olduğunu fark ediyorsun...

(bekle)

Şimdi bu gevşetici enerjinin tüm çeneni sardığını hisset... Çene kasların tamamen gevşerken... Çenen biraz düşse de sorun yok... Bu gevşemenin, dudaklarına doğru yayıldığını hisset... Yanaklarına... Yüzünün her tarafına... Boğazına doğru akarken... Boynunun arkasına doğru yayılırken... Bu enerjinin tüm boynunu sarıp sarmaladığını hisset...

Şimdi, omuz kaslarına doğru yayıldığını hisset... Onları tam olarak gevşetirken... Kollarına doğru... Dirseklerine doğru... Bileklerine doğru... Ellerine doğru.. Taa parmaklarının uçlarına kadar... Aktığını hisset...

(bekle-uygun görülen yerleri tekrar et)

Şimdi... Tüm sağ kolunun bu gevşetici enerji ile dolduğunu fark ediyorsun... Sağ kolun o kadar gevşedi o kadar gevşedi ki... Sanki **huzur dolu enerji havuzunun** içinde, çözülüyormuş gibi hissediyorsun... o kadar gevşedi ki elin, o kadar rahat ki... Kımıldamak istemiyor... Şimdi sağ kolunu hisset... Şiiimdi... o kadar gevşek ki sıvı enerji ile dolu havuz gibi... Sen onu hareket ettirmeye çalışsan da kımıldamak istemiyor... İşte böyle...

(bekle)

Şimdi... Sağ kolunu kımıldatmaya çalış ve kımıldamadığını fark et... Dene ve yapamadığını fark et... Sen denedikçe o daha gevşiyor... Çok iyi... İşte böyle... Sen denedikçe o daha fazla gevşiyor... Şimdi denemeyi bırak ve bu gevşekliğin çok daha derinleşmesini sağla...

(seçenek: sol kolla da aynı şekilde tekrar et)

(eğer hareket varsa, şöyle söyle)

"İyi... İyi... Şimdi kolunu kontrol ettiğini gösterdin... Şimdi de kendi benliğine, kolunu o kadar gevşetebileceğini, gevşetme kontrolü ve gücüne sahip olduğunu göstermeni

istiyorum… O kadar gevşetebilirsin ki… Sen hareket ettirmeye çalışsan da hareket etmez…”

(hala hareket varsa... Bir kez daha tekrar edebilirsin... Fakat hala hareket varsa bu terapi seansında meseleye parmak basacağımız bir noktadır.. Onunla konuşabilirsin, kendisini gevşemekten neyin alıkoyduğunu sorabilirsin...)

(Örneğin; derinleştirmek için başka bir seçenek, geriye doğru sayma yöntemidir...)

“Şimdi 5’ten 1’e doğru sayacağım… Bunu yaparken… Benim her saydığımda sen daha derin gevşiyorsun…

5… gittikçe daha derin… Daha derin… Gevşiyorsun…

4… daha dcrin… Daha derin… Gevşiyorsun

3… gevşiyorsun… Kendini salıyorsun ve bırakıyorsun

2… daha derin… Çok iyi… Çok iyi…

1… şimdi en derindesin… Çok gevşemiş… Artık kolun, o kadar gevşek ki… Hareket edemeyecek kadar…

(Bu geri sayma yöntemi, gevşeme sırasında gereken her yerde kullanılabilir. Hatta arka arkaya 2-3 kere tekrar edilebilir.)

Şimdi gevşemenin göğsüne doğru yayıldığını hisset… Akciğerlerine doğru… Ve tüm kalbinin her tarafına doğru… Kalbin ferahlıyor… Şimdi diyaframına doğru yayılıyor… akciğerlerin ve diyaframın o kadar gevşiyor ki **solukların çok daha huzurlu ve kolay** oluyor… İşte böyle… Şimdi sırtından

aşağıya doğru yayıldığını hisset omurganın üzerinden tüm sırt kaslarına doğru yayılıyor...

(bekle)

Şimdi karnına doğru hareket ediyor... Tüm iç organlarını yıkamaya başlıyor... Miden... Böbreklerin... Bağırsakların... Karaciğer ve dalağın... Üreme organların... Kalçaların... Derin bir şekilde gevşiyor ve rahatlıyor... Şimdi bacaklarına doğru akıyor... Bacak kaslarını gevşetiyor... Dizlerine doğru akıyor... Dizlerinden baldırına doğru... Baldır kaslarını gevşetiyor... İşte böyle... Şimdi ayak bileklerine doğru yayılıyor... Oradan da... Parmaklarına doğru...

(bekle)

İyi...

(seçenek: kollarda yaptığınız gibi bacaklarda da katalepsiyi test edebilirsiniz...)

Şimdi... Bu mükemmel, huzur dolu enerjiyi... Başının tepesinden ayak parmaklarının uçlarına kadar hissediyorsun...

(tekrar)

Bedeninin her hücresine doğru akıyor... Zihnine doğru sızıyor ve gevşetiyor... Duygusal enerjini düzenliyor... Tüm varlığını temizliyor ve yeniliyor...

(bekle)

Bu güzel derin gevşekliğin tadını çıkarırken... Sesimin seni o en doğru duruma doğru yönlendirmesine izin ver... Kolaylıkla ve rahatlıkla üst beninin varlığının farkında olacağın o duruma doğru... Bedenini bu gevşemiş farkındalıkla tara... Tüm gergin noktalarını fark et ve gevşet... Şu anda yaptığın şeyin, senin en üst yararına olduğunu algılarken... Üst benin daima orada mevcut... Sen bilinç olarak fark etsen de fark etmesen de o hep ordadır...

Sana ihtiyacın olan her şeyi vermeye hazır... Seni sorunlarından özgürleştirmeye, destek vermeye ve **rehberlik** etmeye...

Sorunlarından ve gereksiz sınırlamalarından... Kolaylıkla salınmaya hazır bekleyen sınırlamalarından... Senin için ne değerliyse, onu koruyan, sorun olarak ne salınması gerekiyorsa onu salan ve eriten...

İşte böyle...

Aldığın her nefeste daha derine giderken, daha derin gevşerken... Bilinçaltının bu sorunları değerlendirmesine ve yönetmesini izin veriyorsun...

Üst benliğinin farkında olurken, üst benliğinin iyileştirici, sevgi dolu ışığının yardımı sayesinde...

Bunu hissetmeye başlıyorsun...

Farkında olmaya başlıyorsun...

Bedenin, **saf sevgi enerjisinin**, beyaz altın ışığı ile çevrilmeye başlıyor... Beyaz altın ışık... Bedenini çeviriyor...

Sana birçok yönden gelmeye başlıyor...

Her nefeste kendini daha iyi hissediyorsun... bu ışığın

tüm bedenini sardığını hayal ediyorsun ve şaşkınlıkla bu ışığın iyileştirici güçle ve akılla dolu olduğunu anlamaya başlıyorsun..

Ve onu coşkuyla karşılıyorsun… Ve şimdi… Hatırlamayı öğreniyorsun… Bu ışığın daima orada olduğunu…

Ve şu andan itibaren onu düşünüyorsun… ve **bu ışığın**, üst benliğinin varlığını güçlendirdiğini fark ediyorsun…

Onun rehberliğini dinlemeyi öğrendikçe, kendini daha güvende hissediyorsun… Aldığın her gevşetici nefesle bu iyileştirici enerjiye, daha fazla açılıyorsun… İşte böyle…

Daha derine… Daha derine… Daha ve daha derine…

Kendi iç iyiliğine… Güvenmeyi öğrenirken…

Kendi gerçek iç iyiliğine…

(seçenek: "bu ışık seni havalandırmaya başlarken… Üst benliğinin varlığına doğru daha yükseğe, daha yükseğe havalandırırken…"*)*

(seçenek "kendini daha yukarıya doğru havalanırken hissederken… Daha fazla ve daha fazla açılırken…"*)*

İçindeki her türlü şüpheyi ve çekingenliği bu ışığa gönderiyor, sende onların yok olmaya başladığını hissediyorsun…

Bu ışığı varlığına soludukça ve bedeninim her hücresine taşıdıkça eriyorlar…

Sen bilinçli olarak düşünmesen bile…

Bilinçaltın kendiliğinden yayıyor dağıtıyor… Şimdi…

Bu iyiliğin hissi varlığının her parçasına yumuşakça dokunurken…

Gevşe…

Gereken her yere, bu yenileyici, iyileştirici enerjiyi getirirken…

Daha **yükseğe doğru** hareket ediyorsun…

Üst benin ortamına doğru…

Bu güzel **iyileştirici sevgi dolu enerji** bütün varlığına yayılırken, aldığın her nefesle bu güzelliği bir daha yaşıyorsun…

Nefes…

Nefes, daha derine kolaylıkla, kendiliğinden, her nefeste daha derine…

İşte böyle…

(seçenek: "sen daha yukarı daha yukarı giderken o da daha derine yayılıyor.."*)*

İyi ya da kötü, hangi düşünceler ya da duygular ortaya çıksa da **bu ışığın içinde** eriyor… Bu ışığın içinde tüm duyguların tüm düşüncelerin iyileşiyor ve senini yararına değişime uğruyor.

Aynen böyle… İşte böyle…

(seçenek: "şu anda üst benliğinin varlığına ulaşmaya tam olarak hazırsın… 3 dediğim zaman…. 1…2…3… şimdi ordasın"*)*

(Not: eğer bu şekilde ışığı hissetmezlerse, aksine bu telkinlerini biraz şüphe uyandırdığını, aksine olumsuz düşünceler uyandırdıklarını söylerlerse, bunun iyi olduğunu

söyleyin... Işığın basitçe geldiğini ve bu olumsuzlukların altını çizdiğini söyleyin. Rahatlıkla farkındalıklarını geri plandaki ışığa yönlendirebilirler. Ama anlamaları gerekir ki basitçe alışkanlıkları gereği negatifliğe odaklanmışlardır. Şu anda hissetmeleri gereken iyilikten ve güçten uzaklaşmışlardır)

Kendini bu ışıkla çevrilmiş ve üst benliğinin varlığında kolaylıkla ayakta dik duruyormuş gibi hayal et...

Anla ki bu kendi iç saflığının **koşulsuz sevgisidir**. Bu kendi varlığının gerçek bütünlüğüdür…

O kadar saf…

O kadar özgür ki söylediğin ya da düşündüğün hiçbir şey tarafından **yok edilemez** ya da azaltılamaz…

Senin söylediğin düşündüğün ya da kendi hakkında yaptığın ya da başkaları tarafından sana yapılan hiçbir şey tarafından bozulamaz azaltılamaz…

Şimdi bunun hakkında düşünürken, bilinçaltın üst benliğinin **enerji veren aurası** içinde tüm yaşam deneyimlerini inançlarını ve davranışlarını kendiliğinden ve tam olarak yeniden değerlendiriyor…

Öyle ki nelerden kurtulman gerekiyorsa onlardan kurtuluyorsun ve üst benliğinle tam olarak aynı düzeye geliyorsun…

Böylece üst benliğini tüm varlığına engelsiz bir şekilde akmaya başlıyor…

Şimdi bunu içine solu…

İşte böyle…

Ve tekrar daha da derine…

Ve yinc bilinçaltın, yaşam deneyimlerinle öğrendiklerinden senin için değerli olanları koruyor…

Ve şimdi…

Üst benliğinle tam bir bütünlük içindesin…

Bu güzel, mükemmel gevşemiş duyguları deneyimlerken, düşünürken, üst benliğinin ışığına hangi düşüncelerin sunulduğunu, şimdi üst benliğine sorabilirsin.

İstediğin her şekilde bir iç iletişim başlatabilirsin…

Beş dakika için sessiz kalıyorum…

Hazır olduğunda sağ elinin işaret parmağı ile bana işaret verebilirsin…

Birazdan, 1 den 5 e doğru sayıyorum ve seni normal **uyanık ve bilinçli** durumuna getirmeye başlıyorum.

Bu seansta öğrendiğin ve yaşadığın her şey yararlı yönde gelişmeye devam edecek.

Varlığın her zaman gerçek benliğin ile normal uyanık bilincin arasında yeni ve derin bağlar üretecektir. Bu bağlar, derin **uyku durumunda da rüyalarında** da oluşmaya devam edecek ve böylece kendi iç iyiliğine her an daha fazla birleşmiş olacaksın.

Bu bağı, daha kolay yaşayacaksın… Kendi yararına keyifle her an her gün daha fazla daha fazla *(bu bölümü tekrar et.)*

1… geri gelmeye başlıyorsun

2… daha fazla daha fazla geri geliyorsun… Bu seansta öğrendiğin her şey… Varlığın tarafından keyifle ve kendiliğinden emiliyor. Bedeninin her hücresine her bölümüne…

3… el ve ayak parmaklarını oynatıyorsun. Gittikçe daha fazla uyanık oluyorsun… Geri, geliyorsun… Bu yeni öğretileri ve güçleri geleceğine taşıyorsun şu andan itibaren

4… uyandıran enerjiyi içine solu… İşte böyle… Canlı enerjiyi içine al… Zihnini temizliyorsun… Enerjilerini dengeliyorsun… Her yönden harika hissediyorsun…

5… gözlerini aç… Tamamen geri gel… Tamamen… Tamamen uyanıksın… İşte böyle…

YAZAR HAKKINDA

Dr. Bülent Uran, kadın hastalıkları ve doğum uzmanıdır. Son 10 yıldır, alternetif iyileştirme yöntemleri üzerine yoğunlaşmış ve bu alanda çalışmalara yer vermektedir. Bu dönem içinde hipnoz, hipnoterapi, regresyon teknikleri, kişisel değişim ve gelişim teknikleri alanında birçok eğitim almış ve vermiştir. 2013 yılında, Süleyman Demirel Üniversitesi'nde Aile Danışmanlığı ve Gazi Üniversitesi'nde Akupunktur eğitimini tamamlamıştır. Çalışmalarını Fethiye'de sürdürmektedir.

Yayımlanmış Kitapları

Geçmişin Hipnozunu Bozmak

Hipnozun Kitabı

EFT ile İyileşin ve İyileştirin

Hipnoz ve Beyin

KAYNAKLAR

Calvin D. Banyan. Hypnosis and Hypnotherapy Patter Scripts and Techniques. Abbot Publishing House, Inc.

Calvin D. Banyan. The Secret Language of Feelings. A Rational Approach to Emotional Mastery. Banyan Hypnosis Center.

D. Corydon Hammond. Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. W. W. Norton & Company; 1 edition.

Dave Elman. Hypnotherapy. Westwood Publishing Co. Glendale Ca.

Gerald Kein . Hypnotism Training Programs. (_Ultra-Heigh And Metaphysical Hypnosis Training Programs. DL-110: Study Improvement and Test Anxiety. DL-115: How To Do The Dave Elman Induction!. DL-116: Secrets Of A Successful Hypnosis Session. DL-130: Teaching Self Hypnosis In "One" Session. DL-135: Conducting A "Single Session" Stop Smoking Program. DL-140: How To Conduct A Weight Control Program. DL-200: The Complete Painless Childbirth Program. DL-227: Ultra-Height Hypnosis. DL-230: Seven Powerful Keys To Direct Suggestion Success. DL-231: Advanced Self Hypnosis. DL-236: Hypnosis For Diabetes)

Gil Boyne. Transforming Therapy a New Approach to Hypnotherapy. Westwood Pub Co; Har/Com edition.

Jack Elias. Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/NLP Paperback. Five Wisdoms Press; 2 edition.

Jay Haley. Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D. W. W. Norton & Company; Reissue edition.

Marlene E. Hunter. Creative Scripts For Hypnotherapy. Brunner/Mazel; Subsequent edition.

Michael D. Yapko. Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Routledge; 4 edition (March 1, 2012)

Michael D. Yapko. Mindfulness and Hypnosis: The Power of Suggestion to Transform Experience. W. W. Norton & Company (September 26, 2011)

Roy Hunter. The Art of Hypnosis: Mastering Basic Techniques. Crown House Publishing; 3rd edition.

Sidney Rosen. My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson. W. W. Norton & Company; Reprint edition.

PUSULA YAYINEVİNİN BASTIĞI KİTAPLARDAN SEÇMELER

10 ADIMDA ERKEN BOŞALMA TEDAVİSİ

Uzun süredir arzuladığınız partnerinizle güzel bir akşam yemeğinden sonra nihayet birliktesiniz, her şey çok güzel, ortam müsait, her iki taraf da birbirini arzuluyor ama **her şey 30 saniyede bitiyor**. Kendinizi ve partnerinizi düşünün, saniyelerin, dakikaların kıymetini düşünün. 7 dakika ve üzerinde süren bir birliktelik için neler vermezdiniz? Erken boşalma kâbusunu yaşamamak elinizde.
10 adımda erken boşalma tedavisi ile **SEKSİ DOYASIYA YAŞAYIN**.

MUTLU OLUN, MUTLU EDİN!
Cinsel ilişki sırasında erken boşalmaya bu kitaptaki egzersizleri uygulayarak son verebilir, çok daha uzun ve mutlu bir cinsel birliktelik yaşayabilirsiniz.
Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği'nin (CİSED) 5000 kişi üzerinde yaptığı anket çalışmasına göre ülkemizde erkeklerin **%70**'i **erken boşalma** sorunu yaşamaktadır. Erken boşalma sorunu bu erkeklerin cinsel yaşamlarında kendilerini eksik ve mutsuz hissetmelerine yol açarken bir yanda da özgüvenlerini kırıyor ve beraberinde kişiliklerine yerleşen pek çok olumsuzluk da geliyor. Her 10 erkekten 7'sinin erken boşaldığını düşündüğümüzde bu aynı zamanda her 10 erkekten 7'sinin de mutsuz olduğu ve sorun yaşadığı anlamına da geliyor. Partnerleri açısından değerlendirirsek bu erkeklerin eşlerinde de aynı mutsuzluk ve eksiklik duygusunu gözlemlemek muhtemeldir.
Erkeğin boşalma refleksi üzerinde istemli kontrolünün olmaması durumu olan erken boşalmaya **denetimsiz boşalma** demek çok daha uygun bir ifadedir. Bu durum genellikle halk arasında **eşini tatmin edemeden boşalma, penis vajinaya girmeden, değer değmez ya da penis vajinaya girdikten birkaç dakika sonra boşalma** olarak ifade edilmektedir.

Erken boşalma tanısı koymak için 5 kriter vardır. Bunlar;

- **6 ay ve üzerinde haftada ortalama 2 kez olmak üzere düzenli bir cinsel hayatın olması,**
- **her cinsel ilişkide yineleyici ve tekrarlayıcı bir biçimde erken boşalmanın yaşanması,**
- **o an geldiğinde kişinin kendini kontrol edememesi,**
- **partner boşalmadan boşalma yaşanması ve**
- **penis-vajina birlikteliğini 7 dakika ve üzerinde sürdürememe** olarak sıralanabilir.

Cinsel sorunla karşılaşmak ve bunu kabul etmek erkek için kolay değildir. Çünkü erkekler cinsel performansı erkekliğin göstergesi olarak görürler. **Erken boşalan erkekler bu durum karşısında partnerlerinden utanırlar ve özür dilerler**, bu çok yanlış ve yapılmaması gereken bir davranıştır. Ayrıca, bütün suçu penislerinde görürler ve penisi kontrol edemedikleri için kızarlar. Oysaki **erken boşalmada suçlu olan penis değildir**, olumsuz düşüncelere ve bilişsel çarpıtmalara sahip olan **beyin**dir. Boşalmayı kontrol etme süreci aynı zamanda en büyük cinsel organımız olan beynimize de kontrollü olmayı öğretme sürecidir.

Değişime hazır mısınız?

VAJİNİSMUSUN ÜSTESİNDEN GELMEK...

Seks yapma korkusu olarak bilinen **vajinismus**, "**aşk kasları**" adını verdiğimiz pelvik taban kaslarının kontrolsüz bir şekilde kasılması sonucu ortaya çıkan ve kadınlarda en sık görülen cinsel işlev bozukluklarının başında geliyor. Vajinismuslu kadın sık sık vajinasının "**çok küçük**" ya da vajina deliğinin "**kapalı**" olduğunu düşünüyor. Bu nedenle de, her cinsel ilişki deneyiminde acı ve ağrı duyarak eşini itiyor, bacaklarını kapatıyor ve seks yapmayı reddediyor. Oysaki **vajinismus kadınlarının yaşadığı sadece negatif bir hipnoz hali...** Ülkemizde yüz binlerce çiftin hayatını alt üst eden "**vajinismusun üstesinden gelmek"** artık çok kolay... Kendi alanında bir ilk olan ***10 Adımda Vajinismus Tedavisi*** kitabındaki "**kendi kendine tedavi yöntemleri"** uygulanarak kısa bir süre içerisinde vajinismus sorununa elveda denilebiliyor. Unutmayın, **vajinismus kader değildir**!

Türkiye Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği – PSİKODER

EVLİ BAKİRELER...

Evli ama bakire olmak artık kader değil! Bilimsel metotlar ile **tamamlanmamış evlilikler**e son verilebiliyor! Kadının kendi kendine ya da partneriyle birlikte rahatlıkla uygulayabileceği tedavi teknikleri ve bilimsel önerilerle artık vajinismus sorununa kolaylıkla çözüm bulunabiliyor. Yıllardır, cinsel sorunlar, evlilik ve ilişki sorunları üzerine çalışmalar yapan ve ülkemizin en ünlü cinsel terapistlerinden olan **Cem KEÇE** ve **Serap GÜNGÖR** tarafından kaleme alınan, profesyonel bir yaklaşımla hazırlanmış ***10 Adımda Vajinismus Tedavisi*** kitabı anlaşılabilir netlikte kaleme

alınmış ve açıklayıcı resimlerle donatılmıştır. Kendi kendine vajinismus tedavisi için izlenilmesi gereken adımları içeren bu başyapıtla **%100 başarı** sağlayabilmek mümkün…

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği – CİSED

KESİN ÇÖZÜM ODAKLI BİR TEDAVİ…

Vajinismusun üstesinden gelebilmek için tedavi sürecinin bir parçası olan ve "**aşk oyunları**" adı verilen çeşitli egzersizleri yapmak gerekiyor. **Bedenin tanınmasına özgü egzersizler**, **gerginliği ortadan kaldırma egzersizleri, pelvik taban kasları farkındalık egzersizleri, vajinal dilatör egzersizleri** gibi vajinayı penise, parmak veya dilatatör egzersizlerine ve cinsel ilişkiye hazırlayan **kalıcı ve kesin çözüm odaklı** profesyonel tedavi yöntemlerini içeren ***10 Adımda Vajinismus Tedavisi*** kitabı ile keyifli ve tutkulu bir cinsel yaşama adım atmak mümkün olabiliyor. Vajinismus sorunu yaşayan çiftlerin yanı sıra profesyonel **cinsel terapi** uygulamaları için **önemli bir yol gösterici** olan ***10 Adımda Vajinismus Tedavisi*** kitabından başta **cinsel terapistler** ve **cinsel danışmanlar** olmak üzere,**psikiyatri hekimleri, jinekologlar, aile hekimleri, psikologlar, psikolojik danışmanlar, aile danışmanları** ve **medya mensupları** da faydalanabiliyor…**Alanında bir ilk olan** bu kitabı okuyunuz ve tavsiye ediniz…

PUSULA Yayınevi

BİR TERAPİSTİN HAKİKAT VE ANLAM DÜNYASI

“**Felsefe ve psikoloji**”, fildişi kulelerden aşağıyı seyretmek değil, hümanist değerleri ve duyarlılığı yitirmeden, insanı anlama ve aşk sebebiyle bilfiil çalışmak anlamına geliyor. ***Psikiyatr & Psikoterapist Prof. Dr. Cengiz Güleç***’in *“Son dönemde, **Spinoza**’ya hayranlık derecesinde bağlandım. Evrendeki varoluşumuzu onun kadar güzel anlatan biri daha var mı bilmiyorum. Descartes’in şüphe etmediği tek şeyin **şüphesi** olduğunu söylemiş olması, benim de şüphe etmeyeceğim tek şeyin, hiç şüphesiz ki, son nefesime kadar onu anlamaya çalışacağım olmasıdır!”* cümlelerinde gizli olan şüpheye, ister bilim yapın ister sanat isterseniz de felsefe her zaman ihtiyaç duyulacak gibi görünüyor. Çünkü insanoğlu hayatın anlamını ve mutluluğun önünde beliren engelleri her zaman şüpheyle sorgulama eğilimindedir. Elinizde tutmakta olduğunuz bu kitabı okurken felsefe aşığı bir hekimin **anlam arayışı**nı ve şüpheyle hayata dair her şeyi sorguladığını göreceksiniz... Yaşama sanatı olarak düşünce, duygu ve eylemin bir aradalığına vurgu yapan ve **bilgeliğe duyulan aşk** anlamına gelen **felsefe** ve yüzyıllardır insan davranışlarını anlamak için var olan **psikoloji**bilimini anlaşılabilir bir dille keşfetmek, şüpheyle anlam arayışı arasındaki gizemi çözebilmek için ***“Bir Terapistin Hakikat Ve Anlam Dünyası”*** sizleri bekliyor.

PUSULA YAYINEVİ

“Ben kimim?” “Nereden geldim nereye gidiyorum?” “Hayattaki amacım ne?” “Nasıl mutlu olabilirim?” “Çaresizce aynı hataları neden tekrar ediyorum?” “Bana neler oldu?”“Yaşamın anlamı ne?” “Sadece kendi varlığımdan şüphe edemem, ne demek?” En çok merak edilen bu soruların cevapları

değerli **psikoterapistler**in ve **filozoflar**dan tavsiyelerde gizli…***Psikiyatr & Psikoterapist Prof. Dr. Cengiz Güleç***, insan ruhunun şifrelerini anlamak, erdemli ve iyi olana yönelten tecrübeleri keşfetmek, sorunların değil çözümün bir parçası olmayı seçmek, kendinizi tanımak, hayata ve yaşadıklarınıza farklı bir gözle, yukarıdan ve dışarıdan bakabilmek becerisi kazandırabilmek için ***"Bir Terapistin Hakikat Ve Anlam Dünyası"*** adlı kitabını sizin için yazdı…

Türkiye Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği – PSİKODER

BOŞALMA, ORGAZM VE CİNSEL DOYUM

CİNSELLİK KADİM BİR AŞK YOLCULUĞUDUR...

Cinsellik ve cinsel yaşam **kadim bir kervan yolculuğu**dur. Bu anlamlı yolculukta tahmin edilemeyecek kadar güzel anların yanında hesaba katılamayan sorunlar da yaşanabilir. Önemli olan **kervanı yolda düzmek**tir, bu süreçte fazlalıklar atılabilir, eksikler tamamlanabilir. Cinsel duygularla partner ilişkisini, aşkla şehveti dengede tutabilen çiftler bu yolculukta mutlu ve huzurlu olabilirler. **Seksi konuşma, doğru bilgilerle farkındalığı arttırma, yeniliklere açık olma, önce kendini daha sonra partnerini keşfetmeye çalışma, bedenini ve ruhunu bir armağan olarak sunma ve sunulan armağanı koşulsuz kabul etme, kendi tatmininin sorumluluğunu alma, zorlamadan isteme, sabır, koşulsuz sevmek, samimiyet, şefkat, tutku ve karşılıklı saygı** olursa mutlu seks hayatı olabilir. **Yakın ilişkilerde sevgi yetmez**, çiftin birbirini bir parça endişe içinde tutması ve **tatminkâr bir seks hayatına sahip olması** gerekir.

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği - CİSED

TATMİNKÂR VE HAZ DOLU CİNSEL BİRLİKTELİKLERİN SIRRI NEDİR?

Türkiye'nin en ünlü cinsel terapistlerinden **Cem Keçe** tarafından yazılan, sağlıklı ve mutlu birlikteliklere, uzun ve keyifli bir cinselliğe rehberlik edecek nitelikteki ***Boşalma, Orgazm ve Cinsel Doyum***; boşalma, orgazm ve cinsel doyumun püf noktalarını ve boşalma sorunlarının üstesinden gelmek için **çok özel tavsiyeleri ve pratik bilgileri** içeriyor ve ***"Tatminkâr ve haz dolu cinsel birlikteliklerin sırrı nedir?"*** sorusuna cevap veriyor.

PUSULA Sağlık Eğitim Merkezi

İNANDIKLARINIZ GERÇEKLİĞİNİZ OLABİLİR…

Bir düşünün... Eğlenceli ve keyifli bir pazar günü internette sörf yapıyorsunuz. Bilgisayarınızı kapatmadan önce son bir sayfaya daha bakıyorsunuz ve bir cinsel terapistin yazısını okuyorsunuz. Aslında bir şikâyetiniz yok. Sadece onun ününü duymuş olduğunuz için sayfasını ziyaret ediyorsunuz. Cinsel terapistin yazıları kafanızı karıştırıyor: ***"Boşalma, orgazm ve cinsel doyum aynı şey değil!" "Herkes kendi tatmininden sorumludur!" "Kimse kimseyi yatakta tatmin etmek zorunda değil!" "Kadının boşalmak için o an geldiğinde kendini kasması ve sıçramayı gerçekleştirmesi gerekir!"*** Farklı ve sıra dışı bilgilerle dolu olan sitede daha çok dolaşıyorsunuz ve doğru bildiğiniz ne çok yanlış olduğunu hayretle keşfediyorsunuz. Cinsel terapistin yaşamınıza tuttuğu çok özel ışık, sizi olabilecek en büyüleyici maceraya sürüklüyor: "***Kendinizi, partnerinizi ve cinselliğinizi yeniden keşfetmek!"*** Size önerdiği ve **aşk oyunları** adını verdiği deneyimler yaşamınızı altüst ediyor, çünkü düşlerinizdeki cinsel yaşamın anahtarını size sunuyor.

Boşalma, Orgazm ve Cinsel Doyum, sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşamdan sizi alıkoyan şeylerden kurtulmayı öğrenebileceğiniz doyurucu bir kitap, kulaktan kulağa yayılarak büyük bir başarı kazanan ve insanların cinselliğe bakış açılarını değiştiren eşsiz bir **kişisel gelişim ve farkındalık kitabı**...

Türkiye Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği – PSİKODER

CİNSEL TERAPİ- SİSTEMİK SEKS TERAPİSİ

YAYINLANMIŞ EN KAPSAMLI CİNSEL TERAPİ KİTABI...
Yıllardır aile ve evlilik terapileri, psikoterapi ve sistemik cinsel terapi üzerine çalışmalar yapan ***Katherine M. HERTLEİN, Gerald R. WEEKS*** ve ***Nancy GAMBESCİA*** cinsel sağlık alanındaki eşsiz deneyim ve birikimlerini bu kitapta okuyucularına sunuyor. **Erken boşalma, sertleşme sorunları, cinsel isteksizlik, orgazm sorunları** ve **vajinismus** gibi en sık görülen cinsel sorunlardan, **cinsel sapkınlıklar**a, **güzel sevişme** sanatından cinsel isteği arttırmanın yollarına, **seks oyunları**ndan **seks oyuncakları**na, **kadim seks öğretileri**nden **yeni cinsel tedavi teknikleri**ne kadar, cinsellikle ilgili tüm konular ayrıntılı olarak irdeliyor, çok özel tavsiyeleri ve pratik bilgileri açıklıyor.
Cinsel Terapi, kaynak kitap olarak bütün cinsel terapistlerin kütüphanelerinde bulunması gereken bir başyapıt… Çünkü metapsikoloji ve sistemik seks terapisi tekniklerinin birbirleriyle olan karmaşasını net, özgün ve canlı bir dille ifade ediyor, sistematik ve sağlam deneyimleri kapsayan sistemik seks terapisi teorisini ayrıntılarıyla anlatıyor...

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği – CİSED
www.cised.org.tr

CİNSELLİK NEDİR?

Cinsellik; **rahatlamış ve gevşemiş bir halde, sevişmenin ve dokunmanın verdiği hazza odaklanarak, haz alıp haz verebilme, ruhu ve bedeni paylaşabilme, ne olursa olsun bir şekilde boşalabilme bilim ve sanatıdır...** Bu sanatın inceliklerini anlatan *Cinsel Terapi* kitabı; hem sistemik seks terapisini tartışmaya açıyor, hem uygulamalarla ve

vaka örnekleriyle desteklenmiş yeni kuramsal açılımlar sunuyor, hem de çok önemli yol haritaları ortaya koyuyor. Cinsel terapi süreçleri uzun süren ve güç olan zor vakaların tedavisiyle ilgili önemli detaylar veren ***Cinsel Terapi*** kitabı, çiftlerin sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşama ulaşmasına yardımcı olmaya çalışan cinsel terapistler için doyurucu bir kaynak kitap, kulaktan kulağa yayılarak büyük bir başarı kazanan ve cinsel terapistlerin cinsel işlev sorunlarına bakış açılarını değiştiren eşsiz bir**cinsel terapi kitabı**...

Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği – PSİKODER - www.psikoder.org.tr

SİSTEMİK SEKS TERAPİSİNE DAİR HER ŞEY İÇİN...

Başta sevgili dostum ***Gerald R. WEEKS*** olmak üzere, ***Katherine M. HERTLEİN*** ve ***Nancy GAMBESCİA*** tarafından yazılan, teorik bir bayram, klinik bir mücevher ve edebi bir zevk olan ***Cinsel Terapi*** kitabı, cinsel terapistler için büyük bir bilgelikle ve kapsamlı bir çalışmayla yazılmış rehber bir kitap... Hem yolun başındaki cinsel terapistlere hem de tecrübeli cinsel terapistlere hitap etmeyi başaran bu kitap, işe yararlılığı kanıtlanmış sistemik seks terapisi teknikleri ve vaka örnekleriyle dolu... Her bir bölüm, cinsel sorunların tedavisinde elde ettiği tecrübeleri sunan tecrübeli cinsel terapistler tarafından ayrı ayrı ele alınmış. Okuyucu, bu kitapta cinsel işlev bozuklukları nedeniyle acı çeken veya boşanmanın eşiğine gelmiş danışanların ve çiftlerin cinsel terapi süreçleri boyunca raslanılan özel sorunların ortadan kaldırılmasına yönelik terapötik yöntemlerle ilgili doyurucu bilgiler bulacaktır. Şahsen ben bu kitaptan çok şey öğrendim...

Cinsel Terapist Cem KEÇE - www.cemkece.com.tr

CİNSELLİĞİN DAYANILMAZ AĞIRLIĞI

SAĞLIKLI ve MUTLU BİR CİNSEL YAŞAMA YARDIMCI OLAN TEKNİKLER…

Yıllardır **psikoterapi, evlilik terapisi** ve **cinsel terapi** yapan **Cinsel Terapist CEM KEÇE**, cinsel sağlık alanındaki 20 yıllık deneyim ve birikimlerini bu kitapta okuyucularına sunuyor.**Erken boşalma, sertleşme sorunları, cinsel isteksizlik, orgazm sorunları** ve **vajinismus** gibi en sık görülen cinsel sorunlardan **cinsel sapkınlıklar**a, **güzel sevişme sanatı**ndan**cinsel isteği arttırmanın yolları**na,**seks oyunları**ndan **seks oyuncakları**na, **kadim seks öğretileri**nden**yeni cinsel tedavi teknikleri**ne kadar, cinsellikle ilgili tüm konular ayrıntılı olarak irdeleniyor, **çok özel tavsiyeleri ve pratik bilgileri** içeriyor. ***Cinselliğin Dayanılmaz Ağırlığı***, kaynak kitap olarak bütün kütüphanelerde ve herkesin evinde bulunması gereken bir başyapıt…

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği – CİSED

CİNSELLİĞİN KADİM SIRLARI…

Cinsel Terapist CEM KEÇE tarafından yazılan, sağlıklı ve mutlu birlikteliklere, uzun ve keyifli bir cinselliğe rehberlik edecek nitelikteki ***" Cinselliğin Dayanılmaz Ağırlığı"*** adlı kitabı çift olarak okuduktan sonra aranızdaki cinsel sorunlarınıza daha olumlu yaklaşabilecek ve doyurucu bir cinsel yaşama sahip olabileceksiniz. Cinsellik ve yakın ilişkilere dair aklınıza gelebilecek tüm soruların yanıtlarını bulabileceğiniz bu kitaptaki bilgilerle önce kendinizi, daha sonra partnerinizi yeniden keşfedeceksiniz, ufkunuz açılacak, cinselliğin

kadim sırlarını öğreneceksiniz.*“**Tatminkâr ve haz dolu cinsel birlikteliklerin sırrı nedir?**”* sorusuna cevap bulabileceksiniz. Cinselliğin doğallığını yakalayacak ve cinsel sorunlarınıza yukarıdan ve dışarıdan bakabilme becerisini geliştirerek çareler bulabileceksiniz…

Türkiye Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği – PSİKODER

CİNSELLİK NEDİR?

Cinsellik; **rahatlamış ve gevşemiş bir halde, sevişmenin ve dokunmanın verdiği hazza odaklanarak, haz alıp haz verebilme, ruhu ve bedeni paylaşabilme, ne olursa olsun bir şekilde boşalabilme bilim ve sanatıdır…**

Bu sanatın inceliklerini anlatan ***Cinselliğin Dayanılmaz Ağırlığı***; sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşamdan sizi alıkoyan şeylerden kurtulmayı öğrenebileceğiniz ve cinsel sorunlarınıza çareler bulabileceğiniz doyurucu bir kitap, kulaktan kulağa yayılarak büyük bir başarı kazanan ve insanların cinselliğe bakış açılarını değiştiren eşsiz bir **cinsel tedavi kitabı**…

PUSULA Sağlık Eğitim Merkezi

ÇARESİZ DEĞİLSİNİZ ÇARESİZSİNİZ

Kişisel gelişim ve farkındalık kitabı olan "Çaresiz Değilsiniz Çare SİZsiniz" ile

- yaşadığınız tüm deneyimlerin geçmişin bir tekrarı olduğunu fark edebilir,
- başarısızlık korkunuzu yenebilir,
- özgür olmayı ve kendinizi affetmeyi seçebilir,
- özgüveninizi arttırabilir,
- mutlu ve huzurlu olabilir,
- eğlenerek ve düşünerek hayatın sorumluluğunu alabilir,
- yaptığınız seçimlerin kaderiniz olduğunu görebilir,
- yakınlık ve uzaklık ihtiyaçlarınızı dengeleyebilir,
- güç mücadelelerinden ve kontrol etme ihtiyaçlarınızdan sıyrılabilir,
- yapmanın ve kendini gerçekleştirmenin bir sınırı olmadığını hissedebilir,
- her yeni günün yeni bir başlangıç olduğunu kavrayabilir,
- tutabileceğiniz sözler verebilir,
- tartışmalara son vererek pozitif bir yolla iletişim kurabilir,
- eski acılarınızı iyileştirebilir,
- mutluluk, huzur ve ebedi sevgi için kapasitenizi genişletebilir,
- kendinizi her şeye rağmen sevip, onaylayabilir,
- sonucu düşünmek yerine sürece odaklanabilir,
- kendi ayaklarınız üzerinde durmayı ve hayatı cesurca yaşamayı öğrenebilirsiniz.

Amaçlarınıza ulaşmak için bu kitabı okuyup iyi bir başlangıç yapın.

- ÇARESİZ DEĞİLSİNİZ, ÇARE SİZSİNİZ

- SORUMLULUK ALMAK
- KİŞİ KENDİNİ HASTA EDER, KİŞİ KENDİNİ İYİ EDEBİLİR
- YAPMAK VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMEK
- GEÇMİŞİN TEKRARINI BOZMAK VE GEÇMİŞİ GERİDE BIRAKMAK
- AFFETMEK
- KENDİNİ SEVMEK VE ONAYLAMAK
- LOGOTERAPİ
- BİBLİYOTERAPİ
- METAFORLARLA PSİKOTERAPİ
- KENDİNİ TANIMA VE DOĞRU İFADE ETME
- DEĞİŞİM VE DÖNÜŞÜM
- ÖFKENİN DIŞA VURULMASI VE YÖNETİMİ
- EFT – DUYGUSAL ÖZGÜRLÜK TEKNİKLERİ

TERAPİSTE NE ZAMAN BAŞVURULMALIDIR?

EBEVEYN MİRASI

Zor bir ailede büyümenin hüzünlü öyküsü…

İnsan "ÇOCUKLUK" adı verilen korkutucu bir dönem yaşar. Bu çocukluk döneminde, ebeveynler insanın iç dünyasına zihinsel ve duygusal tohumlar eker. Bu tohumlar bazen güven, değer, sevgi, saygı ve bağımsızlık kaynağı olurken, bazense endişe, korku, kaygı, yaptırım, suçluluk ve günahkârlık duygularına neden olabiliyor. Bu tohumlar insanoğlu büyüdükçe filizleniyor ve yetişkinlik hayatında düşünceleri, fantezileri, duyguları, davranışları, seçimleri ve başkalarıyla kurulan yakın ilişkileri etkiliyor. Uzun süre en çok satanlar listesinde yer alan MÜHÜRLÜ BEDEN adlı kitabın yazarlarından Uz. Dr. Yasemin YILDIZ, EBEVEYN MİRASI adlı son kitabında, klinik veriler ışığında bilinçdışı kayıtlarımızın nasıl oluştuğunu tartışmaya açıyor ve insanın ruhsal gelişim evreleriyle ilgili önemli detayları veriyor. Ayrıca, uygulamalarla ve vaka örnekleriyle desteklenmiş yeni kuramsal açılımlar sunuyor. Karanlığa mahkûm gerçeklerin ışığa kavuştuğu bu kitabı çok seveceksiniz..

Türkiye Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği
PSİKODER

İnsanın iç dünyasındaki iyi ve kötünün uzlaşmaz ve durulmaz çatışmasının işleyişini vaka örneklerinin ışığında anlatan EBEVEYN MİRASI, bilinç ve bilinçdışı, bastırılmış duygular, bilinçdışının 40 kadim kuralı, anne karnındaki gizli yaşam, bağlanma, ruhsal aygıt, id, ego, süperego, ödipal kompleks, sağlıksız ailede büyüme gibi önemli konuların yanında, düzenli bir aile hayatı olmayan, ebeveynlerin çatışmalarının ortasında yer alan, en çok ihtiyacı olduğu yaşta ebeveynlerin sevgisi ve ilgisinden mahrum kalan,

aileleri tarafından yalnızlığa itilenlerin hüzünlü hikâyesini anlatıyor. Bu hikâyelerle acı veren duygularınızla yüzleşip, onlara çözüm bulmanızın yanında, duygularınızın olumsuz etkilerinden arınıp hasar gören özsaygı ve özgüveninizi yeniden kazanacaksınız..

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği – CİSED

İnsan olmanın en acı gerçeklerinden biri, özellikle geçmiş çocukluk yaşamları duygusal acılar veya hayal kırıklıkları içeriyorsa, insanın geçmişini tekrarlamak üzere donanmış olmasıdır. Geçmiş hep tekrar eder, mekânlar değişir, zaman değişir, oyuncular değişir ama roller hep aynı kalır. Psikolojik sorunlar, aşk, yakın ilişkiler, aile, evlilik ve cinsellik konularındaki yazılarıyla ve kitaplarıyla çalışmalarını sürdüren Uz. Dr. Yasemin YILDIZ, oldukça sade ve anlaşılabilir bir üslupta ebeveynlerimizin üzerimizdeki olumsuz etkilerini ve insan ruhunun şifrelerini EBEVEYN MİRASI adlı kitabında ortaya koyuyor ve bilinçdışını tartışmaya açıyor. Kitapta ayrıca, dürtü-çatışma kuramına dayanan kuramsal yaklaşımların harmanını da bulacaksınız…

PUSULA Yayınevi

EN İYİ TERAPİSTİM BEN

YA ÇARESİZSİNİZ YA DA ÇARE SİZSİNİZ…

Borderline ve narsisistik kişilik bozuklukları gibi **psikolojik sorunlar, yakın ilişkiler, aile, evlilik ve cinsellik** konularındaki yazılarıyla, kitaplarıyla ve ruh sağlığı profesyonellerine verdiği psikoterapi eğitimleriyle çalışmalarını sürdüren, Psikoterapist **Cem Keçe**; *"En İyi Terapistim BEN"* adlı kitabında oldukça sade ve anlaşılabilir bir üslupla ruhsal yapının şifrelerini veriyor ve **ruhsal sorunları** tartışmaya açıyor. Kolayca anlaşılan özlü açıklamaları ve karmaşık psikolojik teorileri adım adım anlaşılır bir şekilde ortaya koymasıyla başucunuzdan ayırmayacağınız bu kitapta, psikolojiye yeni başlayanlar, öğrenmeye doymayanlar ve tüm psikoloji düşkünleri ruhlarını, duygularını ve düşüncelerini besleyecek çok şey bulacak, kendi kendilerinin terapisti olabilecekler…

Türkiye Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği – PSİKODER

www.psikoder.org.tr

EVRENSEL DEĞERLERİN KENDİ DEĞERLERİMİZLE HARMANLANDIĞI KAYNAK BİR KİTAP…

En İyi Terapistim BEN; kendinize yukarıdan ve dışarıdan bakabilmenizi sağlayan, duygularınızın gücünü hissetmenize yardımcı olan ve en iyi terapistinkendiniz olabileceğinin yolunu açan **rehber bir kitap**tır.

En İyi Terapistim BEN; **günlük yaşantınızdan kaynaklanan engelleri aşmanız, içinizdeki derin boşluğu doldurmanız, ruhsal sorunlarınızı çözmeniz, zorluklarla başa çıkabilmeniz, sağlıklı ve mutlu olabilmeniz** için bir **başvuru kaynağı**dır.

En İyi Terapistim BEN*;* sevgiyle, güçle, inançla ve istekle kendinizi nasıl yeni baştan yaratacağınızı görebileceğiniz ve kaderinizi yeniden yazabileceğiniz bir**şifa kitabı**dır.
En İyi Terapistim BEN*;* **"Kişi kendine ihanet ettiği için sıkıntıdadır ve ancak kendi kendinin terapisti olarak şifa bulabilir!"** mantığını hayata geçirebilmeniz için **kaynak bir kitap**tır.

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği – CİSED
www.cised.org.tr

KENDİ KİŞİLİĞİNİZİ KEŞFEDİN!

Artık kendinizi keşfetmenin zamanı geldi. Görünen, görünmeyeni tanımanıza yardım eder. Sağlık, mutluluk, başarı ve tüm hedeflerinize ulaşmak için farkındalığınızı arttırın. Ruhunuzun şifrelerini çözdükçe farkındalığınız artar, içinizde yan yana duran karanlık ve aydınlık yönlerinizi keşfetmeye başlarsınız ve içsel sesinizi duyabilirsiniz. **Einstein**'ın dediği gibi; ***"Hiçbir sorun yaratıldığı düzlemde çözülemez. Sorunların çözümünü görebilmek farklı bir düzlemden bakmayı gerektirir!"*** Farklı düzlemden bakabilmeniz için elinizde tuttuğunuz kitabı hemen okumaya başlayın ve gerisini zamana bırakın…

PUSULA Sağlık Eğitim Merkezi
www.pusuladanismanlik.org

ERKEKLER DİLE GELSE…

Erkekler konuşmayı sevmezler, konuştuklarında ise genellikle söylemek istemediklerini söylerler. O nedenle kadınlar, Psikoterapist Cem KEÇE'nin "ERKEKÇE" adını verdiği çok özel bir dili öğrenmek zorundalar, erkeklerin ne
söylediklerine ve nasıl hareket ettiklerine bakarak, gerçekten söylemedikleriyle ne demek istediklerini anlamak için dinlemeyi ve yorumlamayı keşfetmek durumundalar. Kitabın en ilginç noktalarından biri, yazarın kadınların ve erkeklerin farklılıklarının vurgulanması ve partner ilişkilerinin gelişmesine ilişkin temel duygusal ve psikolojik vasıfların varlığının net bir şekilde ortaya konması… Erkekler ve kadınlar arasındaki farklar öylesine güçlü ve derin bir tarzda açıklanıyor ki, kitap sona erdiğinde kadınların neden bazı erkekleri seçtiği ve diğer bazılarını reddettiği, ilişkilerin kritik bir anında niye belli bir tarzda davrandığı gibi konular tuhaf bir şekilde netlik kazanıyor…

Türkiye Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği – PSİKODER // www.psikoder.org.tr

ERKEKLER NE İSTERLER…

Her ne kadar, erkekler için "Aşksız seks, nikâhsız çocuk isterler!" yakıştırması yapılsa da, erkekler de etten kemikler yapılmış, duyguları ve hisleri olan canlılardır. Erkekler genellikle kadınlar için büyük jestler ya da sürprizle yapmayı beceremeseler de, kadının sorumluluğunu alma bilincine sahiptirler ve kadının hayatını kolaylaştırmak için vardırlar. Kadının sevgisinden, bağlılığı ve sadakatinden emin olmak isteyen erkekler, partnerleri tarafından takdir edilmek, onaylanmak, güvenilmek, sevilmek ve kendilerine ihtiyaç

duyulduğunu hissetmek isterler. Sahiplenme duygusu olan hemen hemen her erkek yanında olduğu kadın tarafından beğenilmek ve kendisine hayran olunduğunu görmek ister. Ama asıl erkekler birlikte oldukları kadının mutlu olmasını ve mutlu olduğunu göstermesini isterler. Erkekler bunları göremedikleri zaman, aynı kadınlar gibi mutsuzluğa sürüklenirler. İlgi görmek ve göstermek hem erkek hem de kadın için başlı başına bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaçların karşılanmadığını gören ya da hisseden kadın veya erkek kendini dışlanmış, yalnız ve mutsuz hissedebilir...

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği – CİSED
www.cised.org.tr

İLİŞKİLERE DAİR ERKEKÇE DÜŞÜNCELER...

"Erkek dediğin aşkına sahip çıkar, iyi sevişir, sözünün eridir, asla ağlamaz, yalan söylemez, güçlüdür, kendine güvenir, dürüsttür, boyun eğmez, mücadelecidir, evin reisidir, çalışkandır, merttir, ana kuzusu değildir, yakışıklıdır, çekicidir, hiç kimseden korkmaz, her daim öndedir, liderdir, baştadır, adam gibi adamdır. Yani erkek dediğin aslında mükemmel bir canlıdır!"

Acaba üzerine düşünülmeden, peşin hükümlerle kabullenildiği gibi midir erkekler? Bu sorunun cevabını ayrıntılarıyla merak edenler için Türkiye'nin en ünlü psikoterapistlerinden biri olan CEM KEÇE'nin yazdığı "ERKEKÇE" okunması gereken bir başyapıt...

PUSULA Sağlık Eğitim Merkezi

ERKEN BOŞALMANIN ÜSTESİNDEN GELMEK

ERKEN BOŞALMA TEDAVİ YÖNTEM VE TEKNİKLERİ…
Cinsel hayatı aktif olan her on erkekten yedisi hayatının bir döneminde erken boşalma sorunu yaşıyor. Bu yüzünden binlerce erkek kendini eksik ve yetersiz hissederek psikolojik ve ilişkisel sorunlara sürükleniyor. Türkiye'nin en ünlü cinsel terapistlerinden biri olan Cem Keçe'nin, erken boşalma tedavisinin ne kadar kolay olduğunu keşfetmenizi sağlayacak olan **"ErkenBoşalmanın Üstesinden Gelmek"** adlı kitabında; erken boşalmanın pratik ve uygulanabilir çözüm yollarını, modern tıbbın tedavi yöntemlerini ve binlerce yıl öncesine dayanan Tantra tekniklerini okuyacaksınız. Artık sizi üzen ve çaresiz hissettiren saniyeleri veya bir iki dakika süren seks deneyimlerini unutun! Sizi mutlu ve keyifli kılacak dakikalara veya saatlere "merhaba" deyin…

KENDİ KENDİNE TEDAVİ KİTABI…
Erken boşalmak bir suç veya günah değil, biyolojik bir eksiklik veya yetersizlik hiç değil, sadece çiftin cinsel uyum sorunu… "Erken Boşalmanın Üstesinden Gelmek" ile erkenboşalma ve cinsel sağlıkla ilgili akla gelebilecek tüm sorulara yanıt bulunabileceksiniz. Çiftler bu kitaptaki teknik bilgi, öğreti ve önerilerle; ufuklarını açabilecek, başta erken boşalma olmak üzere cinsel sorunlarına ve iletişimlerindeki kopukluklara daha olumlu yaklaşabilecek, cinselliğin doğallığını yakalayabilecek ve daha doyurucu bir cinsel yaşama sahip olabilecekler. Yıllardır, cinsel sorunlar, evlilik ve ilişki sorunları üzerine çalışmalar yapan **Cinsel Terapist Cem Keçe**, cinsel sağlık alanındaki yaklaşık 20 yıllık deneyim ve birikimini bu kitapta okuyucularına sunuyor.

ERKEN BOŞALMAYA SON!

Partnerinizle daha doyumlu ve uzun bir cinsel yaşama sahip olabilmek için yapmanız gereken her şeyi "**Erken Boşalmanın Üstesinden Gelmek**" adlı kitaptan öğrenebilirsiniz. Hekimler, cinsel terapistler, psikologlar ve psikolojik danışmanlar için danışanlarını anlamaya; gençler için erken boşalma sorunu yaşamamalarına; anne ve babalar için çocuğunu bilinçlendirmeye ve erken boşalma sorunu yaşayan birey ya da çiftler için cinsel sorunları anlama ve kontrol edebilmeye yönelik hazırlanmış olan bu kitabı herkese tavsiye ediyoruz.

PUSULA Yayınevi

CİNSELLİĞİNİZİ DORUKLARDA YAŞAYIN!

Cinsel ilişki sırasında "**Erken Boşalmanın Üstesinden Gelmek**" kitabındaki tavsiyeler ve egzersizler sayesinde, erken boşalmaya son verebilir, tatminkar bir performans göstererek çok daha uzun ve mutlu bir cinsel birliktelik yaşayabilirsiniz. Kendi kendinize veya partnerinizle birlikte rahatlıkla uygulayabileceğiniz, en pratik ve en son geliştirilmiş tedavi teknikleri ile erken boşalmanıza çözüm bulabilirsiniz. Başarısı kanıtlanmış bir tecrübe ve profesyonel bir yaklaşım için ulaşabileceğiniz en doğru kitaplardan birini aldınız, rahat olun.

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği – CİSED

ERKEN BOŞALMANIN ÜSTESİNDEN GELMEK...

Çiftler ve bekar erkekler için; oku, cinsel sorunlarını anla ve erken boşalmanı kontrol et,

Hekimler, cinsel terapistler, psikologlar ve psikolojik danışmanlar için; oku, danışanlarını anla ve iyi et,

Anne ve babalar için;
oku, çocuğunu erken boşalmadan koru,
Gençler için; oku, erken boşalma sorunu yaşama,
Medya mensupları için; oku, erken boşalma hakkında doğru bilgilendir mantığı hazırlanmış bir **başvuru kaynağı**dır.

Türkiye Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği – PSİKODER

EVLİLİK TERAPİSİ VE CİNSEL TERAPİYİ BÜTÜNLEŞTİRMEK

Evlilik, yakın ilişkiler ve cinsellikle ilgili gerçekleri mi öğrenmek istiyorsunuz? Ünlü evlilik ve seks terapistleri Gerald R. Weeks ve Larry Hof, arkadaşça bir üslupla cinsel genogramdan, cinsel işlev bozukluklarının tedavisinde aile kökenli etkenlerin değerlendirilmesine, çiftin cinsel ilişkisini zenginleştirmekten çiftlere cinsel hipnoterapiye, ketlenmiş cinsel arzunun sistematik tedavisinden kadın ve erkekte hiperseksüaliteyi anlamaya kadar bilmek istediğiniz her konuda en güncel bilgileri aktarıyor. Yaygın yanlış bilgileri düzeltiyor ve düşük libido, cinsel fonksiyon bozuklukları gibi sorunları aşmak, cinsel hazzı artırmak için en yeni terapi yöntemlerini anlatıyor...

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİSED)

Cinsellik, evlilik ve yakın ilişkiler üzerine bilimsel gerçekleri ve önerileri ele alan bu kitabı okuduktan sonra bir terapist olarak bilgilenecek, cinsel terapi ve evlilik terapisini entegre etmekten daha fazla keyif alacaksınız...

Psikiyatr & Psikoterapist, Doç.Dr. Cebrail Kısa

Dünyanın ünlü seks ve evlilik terapistlerinden olan Gerald R. Weeks ve Larry Hofun yıllar süren deneyimlerine dayanarak hazırladıkları Evlilik Terapisi ve Cinsel Terapiyi Bütünleştirmek, evlilik terapistlerine, cinsel terapistlere, cinsel hayatı ve yakın ilişkileri ebeveynlerinin ve toplumun değer

yargılarının etkisinde, hatta kontrolü altında olan gençlere ve yetişkinlere bekledikleri yardım elini uzatıyor. Çiftlerin gerek yatakta, gerekse yatak dışında cinsellik konusunda daha iyi bir iletişim kurabilmelerini, cinsel yaramazlıklar yapabilmelerini, hem kendi vücutlarına hem de partnerlerinin vücutlarına ısınabilmelerini, birbirlerinin vücutlarından haz alabilmelerini ve cinsel duyumlar yoluyla sevgilerini gösterebilmelerinin sırlarını açıklayan Evlilik Terapisi ve Cinsel Terapiyi Bütünleştirmek kitabını, cinsellik ve ilişkiler konusunda çalışan tüm terapistlere, kendini "yeterli", "iyi" veya "normal" kabul edenler de dahil olmak üzere herkese tavsiye ediyorum. Çünkü bu kitaptan öğreneceğiniz çok şey var. Okuyunca tavsiyeye hak vereceksiniz...

Psikoterapist, Dr. A. Cem Keçe

EVLİLİK VE ÇİFT TERAPİSİ

Evlilik ve Çift Terapisi ile Cinsel Terapi alanında yaklaşık 10 yıldır Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİSED) olarak eğitim ve seminerler düzenliyoruz. Bu çalışmamızda hem teorik olarak hem de klinik yaklaşım olarak Prof. Dr. Gerald R. Weeks tarafından kavramsallaştırılan ve ruhsal sorunların nedenini ortaya koyma ve tedavi etme sürecinde bireysel, etkileşimsel ve nesiller arası sistemlerin ele alınmasını ön gören Sistemler Arası Yaklaşım modelini esas alıyoruz. Elinizde tuttuğunuz **kitap** bu açıdan bir ders kitabı niteliğindedir

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİSED)

Evlilik ve Çift Terapisi perspektifinde ilişkilere bakıldığında; cinselliğin geliştiği bağlamın çift ve evlilik ilişkisi olduğu, eskisi gibi çift ve evlilik ilişkisini, cinsel ilişkiden ayrı tutmanın mümkün olmadığı görülecektir. Sistemler Arası Yaklaşım modeliyle mevcut sorunların ve terapi süreçlerinin bütüncül değerlendirilmesi, ayrıca Evlilik ve Çift Terapisi ile Cinsel Terapi'yi bütünleştirme çabası Prof. Dr. Gerald R. Weeks'in psikoterapi alanında getirdiği yeniliklerdendir.

Doç.Dr. Cebrail Kısa-, Psikiyatr & Psikoterapist

Ruhsal sorunların nedenini ortaya koyma ve tedavi etme sürecinde bireysel, etkileşimsel ve nesiller arası sistemlerin ele alınmasını ön gören Prof.Dr. Gerald R. Weeks'in Sistemler Arası Yaklaşım modelini anlamak ve bu modelin terapi süreçlerinde nasıl uygulandığını kavramak için Evlilik ve Çift Terapisi – Çiftler Terapide adlı kitabı tüm ruh sağlığı profesyonellerine tavsiye ediyorum.

Dr. A. Cem Keçe-, Psikoterapist

HİPNOZ TELKİNLERİ

Terapistler için hipnoz telkinleri...

Terapi yapmak, kişide içsel değişim yaratmak demektir. Terapiden beklenen ise terapi olan kişinin yaşadığı ve onu mutsuz eden durumlarla baş edebilecek yeni bir güç kazanabilmesi için öncelikle kendi içinde yeni bir enerji ve güç bulmasıdır. **Hipnoz telkinler**i esas olarak bu amaca yöneliktir. **Hipnoz teknikleri**nin kişide yarattığı içsel değişim, kişinin yeni eylemlere geçebilmesi için gerekli olan gücü sağlar. Aslında hipnotik telkinler, terapi yapan herkesin bilerek ya da bilmeyerek kullandığı değişik iletişim biçimlerinin içine gömülüdür. Ancak, bu işlemi daha yapısal ve bilinçli kullanabilmeyi başarmak terapiden beklenen etkiyi arttıracaktır. Terapilerini daha etkin hale getirmek isteyen terapistlerin, bu kitaptaki hipnoz telkinlerinden son derece olumlu sonuçlar alabileceklerini umuyorum.

Elinizde tutmuş olduğunuz kitapta, daha önce ***Geçmişin Hipnozunu Bozmak***, ***Hipnozun Kitabı***, ***EFT ile İyileşin ve İyileştirin*** ve ***Hipnoz ve Beyin*** isimli kitapların yazarı olan **Dr. Bülent Uran**, kendi çalışmaları sırasında değişik kaynaklardan topladığı ve kendine göre derleyip değiştirdiği hipnotik telkinlerini paylaşmaktadır.

Kitap, **terapist**, **tıp doktoru**, **psikolog**, **psikolojik danışman**, **rehber öğretmen**, **aile danışmanı**, **sosyal hizmet uzmanı**, **yaşam koçu**, **diyetisyen** gibi meslekleri uygulayanlar için esinlenecek bir kaynak amacını taşımaktadır.

HİPNOZ VE BEYİN

- Hipnoz gerçek mi? Yoksa uydurma bir kavram mı?
- Hipnoz bilimsel bir yöntem mi? Yoksa herkese göre değişen bir anlayış mı?
- Beyinde hipnozun özel bir karşılığı var mı?
- Hipnoz bilimsel olarak incelenebilir mi?

Hipnoz 100 yıldan fazla bir süredir hemen her kesimin ilgisini çeken bir konu. Bilim ve tıp dünyasında tartışılan ve çoğu bilimsel kesim tarafından gerçekçi ve bilim dışı bulunan bir kavram.

Ama tüm bu tartışmalara rağmen özellikle beyinin işlevleri ve bilinç konularında araştırma yapan belli bir kesim araştırmacı son 20-25 yıldır hipnozu modern tekniklerle araştırmaya ve bilimsel makalelerini yayınlamaya devam ediyorlar. Bu araştırmalarla hem hipnozun hem de trans durumlarının ne olduğunu anlamaya çalışıyorlar.

Bu kitapta yazar kendi merakı için araştırdığı bu konuyla ilgili derlediği bilgileri bilimsel araştırmaların ışığı altında hipnoza ilgi duyan ve çalışma yapan kişilerin yararına sunuyor.

Kitaptan alıntılar;

- O halde hipnoz yönetici sistemler arasındaki iletişimi bozarak "ben yapıyorum" hissinin ortadan kalkmasına neden oluyor diyebiliriz.
- Beyinde herhangi bir telkinin ya da görevin yerine getirilmesi tek bir merkezin denetiminde ya da

kontrolünde değildir.

- Hipnotik şahıslar arasında bir talimatı yerine getirirken belirgin farklılıklar vardır. Aşırı hipnoza yatkın kişilerden bir bölümü talimatları yerine getirirken karmaşık bilişsel taktikler kullanır. Aynı talimatın farklı iki hipnoz virtüözü tarafından farklı yollardan yerine getirildiği bildirilmiştir.
- Hipnozu hipnoz yapan bu istemsizlik algısıdır.
- Bu nedenle bir hipnotik yanıt oluşturmak için gerçek niyetlerden bu niyet hakkındaki düşünceyi koparmak yeterli olacaktır.

Hipnoz indüksiyonu hipnoza hassas kişilerin beyinlerinde bazı nörofizyolojik değişiklikler yapmaktadır. Ancak bu değişiklikler beyinde özel bir durumun varlığını işaret etmekten uzaktır. Hipnotik ortamda saptanan çoğu değişiklik normal uyanıklık halindeki değişik durumlarda da saptanabilmektedir.

İKTİDARSIZLIK

Kendi kendinize veya partnerinizle birlikte rahatlıkla uygulayabileceğiniz, en pratik ve en son geliştirilmiş tedavi teknikleri ile sertleşme sorunlarına çözüm bulabilirsiniz. Başarısı kanıtlanmış bir tecrübe ve profesyonel bir yaklaşım için ulaşabileceğiniz en doğru kitaplardan birini aldınız, rahat olun.
İktidarsızlık;
HASTALAR İÇİN; OKU, CİNSEL SORUNLARINI ANLA VE SERTLEŞME SORUNLARININ ÜSTESİNDEN GEL,
HEKİMLER, CİNSEL TERAPİSTLER, PSİKOLOGLAR VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR İÇİN; OKU, HASTANI ANLA VE İYİ OLMASINA YARDIMCI OL,
ANNE VE BABALAR İÇİN; OKU VE ÇOCUĞUNU SERTLEŞME SORUNLARININ OLUŞMASINDAN KORU,
GENÇLERİMİZ İÇİN; OKU VE SERTLEŞME SORUNU YAŞAMA,
MEDYA MENSUPLARI İÇİN; OKU VE SERTLEŞME SORUNLARI HAKKINDA DOĞRU BİLGİLENDİR" mantığı hazırlanmış bir başvuru kaynağıdır.

KADİM AŞK ÖĞRETİLERİ

Aşk, evlilik ve yakın ilişkiler **kadim bir kervan yolculuğu**dur. Bu anlamlı yolculukta tahmin edilemeyecek kadar güzel anların yanında hesaba katılamayan sorunlar da yaşanabilir. Önemli olan **kervanı yolda düzmek**tir, bu süreçte fazlalıklar atılabilir, eksikler tamamlanabilir. Duygularla mantığı, aşkla arkadaşlığı dengede tutabilen çiftler bu yolculukta mutlu olabilir. **Sabır, sadakat, koşulsuz sevmek, samimiyet, vefa, şefkat, tutku ve karşılıklı saygı** olursa mutlu bir birliktelik ve sağlıklı bir seks hayatı olabilir. Uzun süreli ilişkilerde tutkuyu sürdürmenin şifresi, duygusal açıdan karşıdaki insanla bütünleşirken kendin olarak kalabilme yeteneğidir. Bu tür bir kendini geliştirmenin 5 ana bileşeni;

—**açık iletişim kurma,**

—**güç ve iktidar savaşlarından vazgeçme,**

—**partnere dokunma,**

—**suçlamak yerine sorumluluk alma** ve

—**endişelerin üzerine gitme** şeklinde sıralanır.

İnsanlar karşı cinste gizem arar ve onları bir arada tutan ilk sihirli kelimeler **merak, endişe, gizem, arzu** ve **tutku**dur. Çift yanlış anlaşılma, hayal kırıklığı, kabullenmeme, çatışma, reddedilme ya da kaybetme gibi yoğun duygulara eşlik eden risklerle baş edecek kadar güçlü olmalıdır. Çünkü **yakın ilişkilerde sevgi yetmez**, çiftin birbirini bir parça endişe içinde tutması gerekir.

Türkiye'nin en ünlü psikoterapistlerinden Dr. **Cem Keçe** tarafından yazılan, sağlıklı ve mutlu birlikteliklere, uzun ve keyifli yolculuklara rehberlik edecek nitelikteki **Kadim Aşk Öğretileri**; kadınların ve erkeklerin farklı psikolojik ihtiyaçları ve iletişimlerinin püf noktaları, kıskançlık ve aldatma gibi zor konularda **çok özel tavsiyeler ve pratik bilgiler** içeriyor ve ***"Mutlu birlikteliklerin sırrı nedir?"*** sorusuna cevap veriyor.

KOCAMA TUZAK KURDUM

"Psikolojik Kadın Polisiyeleri" dizisinden nefes kesen bir gerilim romanı daha… KOCAMA TUZAK KURDUM

Macera işte buna denir. Aşk-cinayet-aldatılma ve intikam üzerine

Şule Şahin'den yine psikolojik incelemelerle dolu bir kadın polisiyesi…

"Akıl bilsen bizlere ne tuzaklar kurar. En kararlı insanın bile karşı koyamayacağı bir mazereti, ancak o kişinin kendi aklı bulabilir ve yolundan çevirir. Yani sana karşı sen."

Bir kadının adım adım uyguladığı intikam planları ve kocasına kurduğu tuzaklar…Son satırına kadar elinizden bırakamayacağınız, soluk soluğa okunan cinayet, aşk ve psikolojik çözümlemelerle dolu heyecanlı bir polisiye

Hayata ve kadınlara dair her şey …

"Bugüne kadar sessiz kalarak özenle koruduğum evliliğimin, kocaman ağızlı bir masal canavarı gibi aslında beni yutmakta olduğunu fark etmemle, geri plana ittiğim aklımı ve sezgilerimi kullanarak, gelecekten korkmamaya karar verişim o geceye rastlar. Bir zamanlar başımı döndüren kocam, kaderimizin yazılı olduğu defterden silinmek üzereydi. Dışarıda nefsini köreltip hevesini aldıktan sonra eve posası gelen bir koca asla istemediğime karar vermiştim artık."

"Ve işte kadınlarla erkekler arasındaki fark! Kadınlar intikam planı yapar ve uygular, erkeklerse akıllarına ilk geleni…"

Psikolojik Polisiye Romanlar Serisinin ilk romanı olan KOPMUŞ İP'ten sonra yayınlanan KOCAMA TUZAK KURDUM ve KIRMIZI KADİFENİN SIRRI ile seri tamamlanıyor.

KOPMUŞ İP

“Psikolojik Kadın Polisiyeleri” dizisinden nefes kesen bir gerilim romanı daha... KOPMUŞ İP

Aşk-cinayet-aldatılma ve intikam üzerine Şule Şahin’den yine psikolojik incelemelerle dolu bir kadın polisiyesi…

AŞK VE CİNAYETLER ARASINDA BİR KADIN

Son satırına kadar elinizden bırakamayacağınız, soluk soluğa okunan cinayet, aşk ve psikolojik çözümlemelerle dolu heyecanlı bir polisiye

Yedinci günün sonunda hiç bir şey eskisi gibi olmayacaktır… Yüzleşmeler, akıl oyunları ve akıl almaz bir macera içinde bir psikoloğun 7 günde alt üst olan hayatı.

“İpek Güngör genç ve başarılı bir psikologdur. Eşi ile son zamanlarda yaşadığı sorunlar nedeni ile evliliği kötü bir dönemden geçmektedir. Genç kadının hayatı, yengesinin açıkladığı sırlarla müthiş bir değişime uğrar, İpek umutsuzca evliliğini kurtarmak adına çabalarken, kendisini çarpık ilişkilerin, iç hesaplaşmaların ve cinayetlerin tam ortasında bulur. Artık içinden çıkılması imkansız gibi görünen pek çok olayın peşinde sürüklenmeye başlamıştır....”

Psikolojik Polisiye Romanlar Serisinin ilk romanı olan KOPMUŞ İP‘ten sonra yayınlanan KOCAMA TUZAK KURDUM ve KIRMIZI KADİFENİN SIRRI ile seri tamamlanıyor.

MÜHÜRLÜ BEDEN

Evli olmanıza rağmen hala bakire misiniz? **Evli ve mühürlü bir bedene mi sahipsiniz?** Bir kaçınma ve erteleme durumu olan vajinismusla ilgili doğru bilinen yanlışları merak mı ediyorsunuz? İlk gece ve kızlık zarına dair hurafeler veya cinsellikle ilgili uydurmalar hayatınızı mı karartıyor? Evlilik veya çift ilişkilerinde sağlıklı ve mutlu bir şekilde seks yapabilmek ve korkmadan cinselliği arzulamak mı istiyorsunuz? Ağrı ve acı duymadan seks yapabilmek için neler mi vermezdiniz? Cinsel hayatınız kıpırtısını mı kaybetti? "**Mühürlü Beden**" adlı bu kitap sizin için yazıldı. Vajinismus, ilk gece, cinsellik, evlilik ve yakın ilişkiler üzerine bilimsel gerçekleri ve önerileri ele alan bu kitabı okuduktan sonra hurafelerinizden kurtulacaksınız, seksten, ilişkilerinizden ve partnerinizle olan iletişiminizden daha fazla keyif alacak ve bedeninizdeki mührü söküp **Vajinismusa son verebilmek için resimli cinsel terapi el kitabı** olan "**Mühürlü Beden**"; Türkiye'nin en ünlü cinsel terapistlerinden olan **Dr. Cem Keçe** ve Jinekolog **Dr. Yasemin YILDIZ** tarafından, dostça ve yalın bir üslupla kaleme alındı.

Vajinismusun tanısından nedenlerine, tiplerinden tedavi seçeneklerine kadar, vajinismusla ilgili merak edilen her konuda, en bilimsel ve en güncel bilgileri aktaran "Mühürlü Beden"; vajinismus için cinsel bilgilendirme ve kendi kendine yardım kitabı olarak, cinsel hayatı ebeveynlerinin ve toplumun değer yargılarının etkisinde, hatta kontrolü altında olan gençlere ve yetişkinlere bekledikleri yardım elini uzatıyor.

Vajinismusla ilgili yaygın yanlış bilgileri düzeltmeyi, ilk gece ve kızlık zarı kanaması gibi sorunları kolayca aşmak

için destek olmayı, korkmadan seks yapabilmek için en yeni cinsel terapi yöntemlerini anlatmayı amaçlayan "**Mühürlü Beden**" kitabını, cinsellik ve ilişkiler konusunda kendini "yeterli", "iyi" veya "normal" kabul edenler de dahil olmak üzere herkese tavsiye ediyoruz. Çünkü bu kitaptan

PATRON ÇIPLAK

Parayı yönetenler bilinmeyen yönleriyle
Patronların DNA'sı çıkarıldı
Gazeteci ve yazar Demet Cengiz, ilk kitabı Patron Çıplak ile hem Türk patronların hem de yabancı patronların bilinmeyen yönlerini ortaya koydu. Pusula Yayıncılık'tan çıkan kitapta 24'ü yabancı 130 önemli isim yer alıyor. Her bir söyleşi kariyer, toplantı, güne başlarken, spor, beslenme, mekân, otomobil, tatil ve hobi olmak üzere toplam dokuz başlıktan oluşuyor. Kitap, Türk patron profilini de ortaya çıkardı. Türk patronların kaç saat uyuduğu, kaç gün hangi sporları yaptığı, nasıl beslendiği, hangi restoranlara gittiği gibi detaylara ulaşmak mümkün. Türk patronların en çok kullandığı otomobil markasından tatil için tercih ettiği yörelere kadar pek çok bilinmeyen gün yüzüne çıkıyor.

TÜRK PATRON GİRİŞİMCİ RUHLU
Türk patron profilini, yabancı patron ve CEO'larla karşılaştıran Demet Cengiz, ilginç farklılıklara da değiniyor. En büyük farklardan biri Türk patronların çok büyük kısmının girişimci olması ve şirketlerin ilk kuşağını temsil etmeleri. Yabancı patronlar da ise daha çok aile şirketini devraldığı görülüyor. Bir diğer fark ise yabancı patronların tatil ve hobi konusunu daha çok önemsiyor olmaları.

DÜNYA LİDERİ TÜRK PATRONLAR
Söyleşi yapılan patronlardan bazıları şöyle: Güler Sabancı (Sabancı Holding Yönetim Kurulu Başkanı), Cem Boyner (Boyner Holding Yönetim Kurulu Başkanı), Ferit Şahenk (Doğuş Holding Yönetim Kurulu Başkanı), Ali Sabancı (Esas Holding Yönetim Kurulu Üyesi ve Pegasus Yönetim Kurulu

Başkanı), İshak Alaton (Alarko Holding Yönetim Kurulu Başkanı), Ümit Boyner (Boyner Holding Yönetim Kurulu Üyesi, TÜSİAD Eski Başkanı), Lucien Arkas (Arkas Holding Yönetim Kurulu Başkanı), Ahmet Zorlu (Zorlu Holding Yönetim Kurulu Başkanı), Suzan Sabancı Dinçer (Akbank Yönetim Kurulu Başkanı), Demet Sabancı Çetindoğan (DEMSA Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı/MEDİASA Yönetim Kurulu Başkanı), Leyla Alaton (Alarko Holding Yönetim Kurulu Üyesi), Erman Ilıcak (Rönesans Holding Yönetim Kurulu Başkanı), Abdullah Kiğılı (Kiğılı Yönetim Kurulu Başkanı), Nihat Özdemir (Limak Holding Yönetim Kurulu Başkanı), Hamdi Akın (Akfen Holding Yönetim Kurulu Başkanı) Mustafa Şevki Kavurmacı (Aydınlı Grubu Kurucusu), Türker İnanoğlu (Erler Film ve TİM Yönetim Kurulu Başkanı), Sait Akarlılar (Mavi Kurucusu ve Yönetim Kurulu Başkanı), Vahap Küçük (LC Waikiki Yönetim Kurulu Başkanı), Yılmaz Yılmaz (Koton Yönetim Kurulu Başkanı) ve Hamdi Topçu (THY Yönetim Kurulu Başkanı).

KONT BİLE VAR

Yabancı patronlar arasında Faber-Castell'in sahibi Kont Anton-Wolfgang Graf von Faber-Castell, Ermenegildo Zegna'nın dördüncü kuşak temsilcisi Ermenegildo Zegna, Hennessy'nin 8. Kuşak Temsilcisi ve Marka Elçisi Maurice Hennessy, P&G'nin Yönetim Kurulu Başkanı Robert McDonald ve Hugo Boss CEO'su Claus-Dirtrich Lahrs gibi isimler dikkat çekiyor.

Yazar hakkında:

Demet Cengiz, 1977'de İstanbul'da doğdu. Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi'ni 1999'da bitirdikten sonra Londra Westminster Üniversitesi'nde 'British Journalism Studies' eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana Hürriyet Gazetesi'nde ekonomi haberleriyle ve yazılarıyla okurlarla buluşuyor.

PSİKOANALİZ VE PSİKODİNAMİK TERAPİLER

Psikanaliz ve psikodinamik terapiler içerdikleri farklılıklara rağmen tek bir ortak noktada buluşuyor. Tüm ekoller, en başta nevrozun daha sonra da diğer ruhsal bozuklukların oluşumuna dair hakikati bulduklarını ve en etkili tedaviyi kendilerinin yapacaklarını ileri sürüyor. Psikotik durumlarda, ciddi bir iyileşme vaadi vermezlerken, nevrozlar söz konusu olduğunda her bir ekol, tek otorite olma iddiası taşıyor. Bu iddia, terapistlerin mükemmel olma ya da olabilme talebiyle ortaya çıkıyor. Bu mükemmel olma beklentisi, Freud'un muhteşem bir dille "Uygarlığın Hoşnutsuzluğu" kitabında tasvir ettiği ve "Protezli Tanrı" metaforuyla tanımladığı "omnipotent olma" arzularımızla örtüşüyor. Bu arzu gerçekleştirilebilir olmamasına rağmen, psikoterapi kuram ve yöntemlerinin sınırlarını incelemek ve eleştirmekten geri durmamamız gerekiyor. Çünkü ancak bu yolla, terapötik müdahalelerimize, kişisel narsisistik arzularımızın verebileceği zararı dizginleyebiliyoruz.

Psikiyatr & Psikoterapist Prof. Dr. Cengiz Güleç

Ruhsal sorunlar üzerine çalışan Psikiyatr ve Psikoterapist Prof. Dr. Cengiz Güleç, psikoloji ve psikiyatri ile ilgilenen herkes tarafından okunabilecek şekilde yalın ve açıklayıcı yazdığı "Psikanaliz ve Psikodinamik Terapiler" adlı kitabında, son klinik veriler ışığındapsikoterapi ekollerini tartışmaya açıyor. Psikoterapi süreçleriyle ilgili önemli detaylar veriyor. Uygulamalarla ve vaka örnekleriyle desteklenmiş yeni kuramsal açılımlar sunuyor. Ve genç terapistler için önemli bir yol haritası ortaya koyuyor. Psikoterapist ve psikoterapi hakkında karanlığa mahkûm gerçeklerin ışığa kavuştuğu bu kitabı çok seveceksiniz…

Türkiye Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği – PSİKODER

Depresyon, bunalım, sıkıntı, takıntı hastalığı, borderline ve narsisistik kişilik bozuklukları, şizofreni, panik atak, sosyal fobigibi ruhsal sorunlar, aşk, yakın ilişkiler, aile, evlilikvefelsefekonularındakiyazılarıyla,kitaplarıylaveruh sağlığı profesyonellerine verdiği psikoterapi eğitimleriyle çalışmalarını sürdüren, Psikiyatr vePsikoterapist Prof. Dr. Cengiz Güleç; oldukça sade ve anlaşılabilir bir üslupla psikoterapi kuramlarını ve uygulamalarını tartışmaya açıyor.

PUSULA Yayınevi

SENDEN NEFRET EDİYORUM NE OLUR BENİ TERK ETME

AZRA'NIN HÜZÜNLÜ HİKÂYESİ…

Sevgili dostum **Psikoterapist Dr. Cem Keçe**, elinizde tuttuğunuz ***Senden Nefret Ediyorum Ne Olur Beni Terk Etme*** adlı değerli çalışmasıyla, borderline kişilik patolojisine dair devasa literatürü anlaşılır bir sadelikle aktarmayı başarıyor. İnsancıl empati yeteneği, güleç ve sabırlı duruşu, konuya hakimiyeti ile ne kadar başarılı bir terapist olduğunu Azra'nın terapi öyküsüyle gösteriyor…

Psikiyatr & Psikoterapist Prof. Dr. Cengiz GÜLEÇ
www.cengizgulec.com

Borderline ve narsisistik kişilik bozuklukları üzerine çalışan Psikoterapist **Cem Keçe**, ***Senden Nefret Ediyorum Ne Olur Beni Terk Etme*** adlı kitabında, klinik veriler ışığında**borderline yapı**yı ve **borderline kişilik bozukluğu**nu tartışmaya açıyor. Terapi süreçleri uzun süren ve güç olan borderline yapının tedavisiyle ilgili önemli detaylar veriyor. Uygulamalarla ve **vaka örnekleri**yle desteklenmiş yeni kuramsal açılımlar sunuyor. Ve borderline yapının en belirgin niteliklerini betimleyerek önemli bir **yol haritası** ortaya koyuyor. Karanlığa mahkûm gerçeklerin ışığa kavuştuğu bu kitabı seveceksiniz…

Türkiye Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği – PSİKODER
www.psikoder.org.tr

İnsanın iç dünyasındaki iyi ve kötünün uzlaşmaz ve durulmaz çatışmasının işleyişini vaka örneklerinin ışığında anlatan ***Senden Nefret Ediyorum Ne Olur Beni***

Terk Etme; düzenli bir aile hayatı olmayan, ebeveynlerin çatışmalarının ortasında yer alan, en çok ihtiyacı olduğu yaşta anne sevgisi ve ilgisinden mahrum kalan, aileleri tarafından yalnızlığa itilen, **ayrılma, boğulma, yutulma, boşluk, hiçlik, bağlanma ve terk edilme durumlarına karşı aşırı tepkisel olan**, kendine zarar verme, alkol ve uyuşturucu kullanma, yeme bozuklukları ve intihar teşebbüsleri gösteren, iyiyi ve kötüyü birbirinden ayırt etmekte zorlanan, sağlıklı karar verme mekanizmalarından mahrum kalan, **kaybettikçe korkan, korktukça sevdiklerini kaybeden Azra'nın hüzünlü hikâyesini anlatıyor**...

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği – CİSED
www.cised.org.tr

Borderline ve narsisistik kişilik bozuklukları gibi **psikolojik sorunlar, aşk, yakın ilişkiler, aile, evlilik ve cinsellik** konularındaki yazılarıyla, kitaplarıyla ve ruh sağlığı profesyonellerine verdiği psikoterapi eğitimleriyle çalışmalarını sürdüren, Psikoterapist **Cem Keçe**; oldukça sade ve anlaşılabilir bir üslupla, tanısı ve terapisi oldukça güç olan, duygularda, insan ilişkilerinde, davranışlarda **dengesizlik ve aşırı kaybetme korkusu, sürekli olarak terk edilme duygusunun yarattığı panik** ile kendini gösteren **borderline yapı**yı tartışmaya açıyor. Modern toplumlarda süratle yayılan borderline yapıyla ilgili var olan, yeni, özgün, kuramsal ve pratik psikoterapötik ilkeleri *"**Senden Nefret Ediyorum Ne Olur Beni Terk Etme**"* adlı kitabında bir araya getiriyor. Özellikle **nesne ilişkileri**ne dayanan kuramsal yaklaşımları harmanlıyor. Borderline kişinin kendi içine gömülüp tüm dikkatini

terk edilme ve kaybetme korkusuna vermesinin ilk başta kendisini, ailesini ve sonra toplum yaşamını nasıl olumsuz etkilediğini ve bölünmüş bir ruhsal yapı ile birlikte ne tür acılara maruz kaldığını soruşturuyor. Detaylı analizlere ve Azra'nın hikâyesine dayanarak borderline yapının çok yaygın bir kişilik örgütlenmesi olduğuna dikkat çekiyor...

PUSULA Sağlık Eğitim Merkezi
www.pusuladanismanlik.org

SEVEMEZ KİMSE BENİ BENİM SEVDİĞİM KADAR

Suda yansıyan kendi görüntüsüne âşık olup, ulaşılamaz aşkının kurbanı haline gelen mitolojik karakter Narcissus'un hayatı, günümüzde birçok yaşamda tekrar ediyor. Çünkü insan olmanın en acı gerçeklerinden biri, özellikle geçmiş çocukluk yaşamları duygusal acılar veya hayal kırıklıkları içeriyorsa, insanın geçmişini tekrarlamak üzere donanmış olmasıdır. Geçmiş hep tekrar eder, mekânlar değişir, zaman değişir, oyuncular değişir ama roller hep aynı kalır. Her çağ, kendisini oluşturan özgün rollerin tekrarlandığı ve abartılı şekilde dışa vurulduğu, patolojik davranış biçimleri yaratır. Yeni yüzyılın tekrar eden en önemli rollerinden biri patolojik narsisizm yani narsisistik yapıdır.

Psikolojik sorunlar, aşk, yakın ilişkiler, aile, evlilik ve cinsellik konularındaki yazılarıyla, kitaplarıyla ve ruh sağlığı profesyonellerine verdiği eğitimleriyle çalışmalarını sürdüren Dr. A. Cem Keçe; oldukça sade ve anlaşılabilir bir üslupla, tanısı ve terapisi oldukça güç olan narsisistik yapıyı tartışmaya açıyor. Modern toplumlarda süratle yayılan narsisistik yapıyla ilgili var olan, yeni, özgün, kuramsal ve pratik psikoterapotik ilkeleri bu kitabında bir araya getiriyor. Özellikle nesne ilişkileri ve kendilik psikolojisine dayanan kuramsal yaklaşımları harmanlıyor. Narsisistik kişinin kendi içine gömülüp tüm dikkatini kendisine vermesinin ilk başta kendisini, ailesini ve sonra toplum yaşamını nasıl olumsuz etkilediğini ve şişirilmiş bir kendilikle birlikte ne tür acılara maruz kaldığını soruşturuyor. Detaylı analizlere ve vaka hikâyelerine dayanarak narsisistik yapının çok yaygın bir kişilik örgütlenmesi olduğuna dikkat çekiyor. Çünkü Facebook ve Twitter gibi kişinin egosunu parlatıp vitrine çıkardığı iletişim araçlarıyla beslenen ve insan

ruhunun yalnızlığının sidikli kontesi diye tanımlanan narsisistik yapı; kısa vadede kişiyi mutlu ediyormuş gibi görünse de, er ya da geç onu bunalıma ve sıkıntıya sokabiliyor, sevgi, fedakârlık, yardımseverlik gibi değerlere yabancılaşmış bir şekilde “mış gibi” yaşamasına yol açabiliyor, toplumsal yozlaşmalara ve cinsel sapkınlıklara neden olabiliyor.

VAJİNİSMUSUN ÜSTESİNDEN GELMEK

VAJİNİSMUSUN ÜSTESİNDEN GELMEK MÜMKÜN…
Ülkemizin en ünlü **cinsel terapist**lerinden biri olan **Cem KEÇE** tarafından kaleme alınan, alanında ilk olma özelliği taşıyan ve mutlaka okunması gereken bir baş yapıt olan **VAJİNİSMUSUN ÜSTESİNDEN GELMEK**; başta **vajinismus sorununu yaşayan çiftler, vajinismus olmaktan endişe duyan genç kızlar, çocuklarının vajinismus olmaması için neler yapılması gerektiğini öğrenmek isteyen ebeveynler** olmak üzere; cinsel terapistlere, cinsel danışmanlara, medya mensuplarına ve konuyla ilgilenen herkese sesleniyor…

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği – CİSED

SEKS YAPMA KORKUSU…

Kendi kendinize veya partnerinizle birlikte rahatlıkla uygulayabileceğiniz, en pratik ve en son geliştirilmiş tedavi teknikleri ile **SEKS YAPMA KORKUSU** olarak bilinen vajinismus sorununa çözüm bulabilirsiniz. **Başarısı kanıtlanmış bir tecrübe ve profesyonel bir yaklaşım** için ulaşabileceğiniz en doğru kitaplardan birini aldınız, rahat olun…

Türkiye Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği – PSİKODER

EŞSİZ BİR BAŞVURU KAYNAĞI…
“Çiftlerin kendi kendilerine uygulayabilecekleri tedavi tekniklerini içeren bir vajinismus tedavi kitabı” olan **VAJİNİSMUSUN ÜSTESİNDEN GELMEK;**
“**ÇİFTLER ve DANIŞANLAR İÇİN;**
OKU, CİNSEL SORUNLARINI ANLA VE VAJİNİSMUSUN

ÜSTESİNDEN GEL,
HEKİMLER, CİNSEL TERAPİSTLER, PSİKOLOGLAR VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR İÇİN;
OKU, DANIŞANINI ANLA VE İYİ OLMASINA YARDIMCI OL,
ANNE VE BABALAR İÇİN;
OKU VE ÇOCUĞUNU VAJİNİSMUSTAN KORU,
GENÇLERİMİZ İÇİN;
OKU VE VAJİNİSMUS OLMA,
MEDYA MENSUPLARI İÇİN;
OKU VE VAJİNİSMUS HAKKINDA DOĞRU BİLGİLENDİR" mantığı hazırlanmış bir **başvuru kaynağı**dır...

PUSULA Yayınevi

YATAK EFSANELERİ

Cinsellikle ilgili doğru bilinen yanlışları merak mı ediyorsunuz? **Hurafeler, cinsel mitler** veya **cinsellikle ilgili uydurmalar** hayatınızı mı karartıyor? Evlilik veya çift ilişkilerinizde; yakınlık, şehvet, ateşli sevişmeler, birlikte güzel zaman geçirmek, anlamak, anlaşılmak, yaratıcılık, çeşitlilik ve cesaret gerektiren bir cinsellik mi bekliyorsunuz? Cinsel hayatınız kıpırtısını mı kaybetti? Sevişmenize biraz aykırı renkler katabilmek için neler mi vermezdiniz? ***Yatak Efsaneleri*** adlı bu kitap sizin için yazıldı. **Cinsellik, evlilik ve yakın ilişkiler üzerine bilimsel gerçekleri ve önerileri** ele alan bu kitabı okuduktan sonra hurafelerinizden kurtulacaksınız; seksten, ilişkilerinizden ve partnerinizle olan iletişiminizden daha fazla keyif alacaksınız.

Çocukluğumuzda hem ebeveynlerimizin hem de içinde yaşadığımız toplumun iç dünyamıza ektiği düşünsel ve duygusal tohumlarla büyüyoruz. Bazılarında bu tohumlar **sağlıklı ve mutlu bir cinsellik, sevgi, saygı ve yakınlık** kaynağı oluyor. Ancak ne yazık ki birçok kişide bu tohumların arasına **hurafeler** yani **cinsellikle ilgili doğru bilinen yanlışlar**, **cinsel mitler** veya **cinsellikle ilgili uydurmalar** karışıyor. Bu durumda **insanın hayatı utanç, korku, suçluluk, günahkârlık ve kendi kendini cezalandırma duyguları** yüzünden çekilmez bir kâbusa dönebiliyor. Bu tohumlar biz büyüdükçe filizleniyor ve yetişkinlik hayatımızda cinsel duygularımızı, partnerlerimizle olan ilişkilerimizi, seks davranışlarımızı, dolayısıyla başkalarıyla kurduğumuz cinsel ve yakın ilişkileri etkiliyor.

Türkiye'nin ünlü psikoterapistlerinden olan ***Dr. A.***

Cem KEÇE'nin yıllar süren deneyimlerine dayanarak hazırladığı ***Yatak Efsaneleri***, cinsel hayatı ve yakın ilişkileri ebeveynlerinin ve toplumun değer yargılarının etkisinde, hatta kontrolü altında olan gençlere ve yetişkinlere bekledikleri yardım elini uzatıyor. Çiftlerin gerek yatakta, gerekse yatak dışında cinsellik konusunda daha iyi bir iletişim kurabilmelerini, cinsel yaramazlıklar yapabilmelerini, hem kendi vücutlarına hem de partnerlerinin vücutlarına ısınabilmelerini, birbirlerinin vücutlarından haz alabilmelerini ve cinsel duyumlar yoluyla sevgilerini gösterebilmelerini amaçlayan ***Yatak Efsaneleri*** kitabını, cinsellik ve ilişkiler konusunda kendini "**yeterli**", "**iyi**" veya "**normal**" kabul edenler de dâhil olmak üzere herkese tavsiye ediyoruz. Çünkü bu kitaptan öğreneceğiniz çok şey var. Okuyunca bu tavsiyeye hak vereceksiniz.

Sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşam dileğiyle...

HİPNOZ TELKİNLERİ

DR. BÜLENT URAN

Terapistler için hipnoz telkinleri...

Terapi yapmak, kişide içsel değişim yaratmak demektir. Terapiden beklenen ise terapi olan kişinin yaşadığı ve onu mutsuz eden durumlarla baş edebilecek yeni bir güç kazanabilmesi için öncelikle kendi içinde yeni bir enerji ve güç bulmasıdır. **Hipnoz telkinleri** esas olarak bu amaca yöneliktir. **Hipnoz teknikleri**nin kişide yarattığı içsel değişim, kişinin yeni eylemlere geçebilmesi için gerekli olan gücü sağlar. Aslında hipnotik telkinler, terapi yapan herkesin bilerek ya da bilmeyerek kullandığı değişik iletişim biçimlerinin içine gömülüdür. Ancak, bu işlemi daha yapısal ve bilinçli kullanabilmeyi başarmak terapiden beklenen etkiyi arttıracaktır. Terapilerini daha etkin hale getirmek isteyen terapistlerin, bu kitaptaki hipnoz telkinlerinden son derece olumlu sonuçlar alabileceklerini umuyorum.

Elinizde tutmuş olduğunuz kitapta, daha önce *Geçmişin Hipnozunu Bozmak, Hipnozun Kitabı, EFT ile İyileşin ve İyileştirin, Hipnoz ve Beyin* isimli kitapların yazarı olan **Dr. Bülent Uran**, kendi çalışmaları sırasında değişik kaynaklardan topladığı ve kendine göre derleyip değiştirdiği hipnotik telkinlerini paylaşmaktadır.

Kitap, **terapist, tıp doktoru, psikolog, psikolojik danışman, rehber öğretmen, aile danışmanı, sosyal hizmet uzmanı, yaşam koçu, diyetisyen** gibi meslekleri uygulayanlar için esinlenecek bir kaynak amacını taşımaktadır.

pusula yayınevi

9 786054 912032